

Sugestii metodologice cu privire la organizarea procesului educațional la disciplina *Educație fizică* în instituțiile de învățământ general în anul de studii 2015-2016

Preliminarii

În anul de studii 2015-2016 procesul educațional la disciplina *educația fizică* va fi organizat conform curriculumului național modernizat (2010) și Planului-cadru pentru învățământul primar, gimnazial și liceal, aprobat prin Ordinul Ministrului Educației nr. 312 din 11 mai 2015. În corespundere cu Planul-cadru de învățământ pentru anul de studii 2015-2016 disciplina *Educația fizică* va fi predată două ore pe săptămână în toate clasele I-XII. În clasele, unde este prevăzută o oră pe săptămână (clasele X-XII cu profil de artă și muzică) procesul de instruire se va desfășura în baza curriculumului modernizat (2010) cu selectarea conținuturilor din toate compartimentele: de teorie, atletism, gimnastică, jocuri sportive, înot, dar care în mod obligatoriu vor contribui la formarea competențelor specifice disciplinei.

Proiectarea didactică de lungă durată a lecțiilor de *educație fizică* în anul de studii 2015-2016 va fi realizată în corespundere cu recomandările stipulate în Ghidul de implementare a curriculumului modernizat pentru treptele primară și gimnazială, Chișinău, 2011, *autori Grimalschi T. și Boian I.*, precum și în Ghidul de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta liceală, Chișinău, 2010, autor - *Sava P.*.

Profesorul va analiza minuțios posibilitățile reale din instituția de învățământ în care activează și la proiectarea conținuturilor didactice va ține cont de baza materială a instituției, tradițiile și interesul elevilor pentru a forma la elevi toate competențele, prevăzute de curriculumul modernizat din 2010.

În funcție de condițiile existente în instituțiile de învățământ general elevii vor parcurge în mod obligatoriu compartimentele de atletism și gimnastică, selectând conținuturile corespunzătoare și minimum două jocuri sportive.

Indiferent de conținuturile didactice selectate procesul educațional trebuie să fie orientat spre formarea la elevi a unui stil sănătos de viață și de promovare a lui în rândurile tuturor cadrelor didactice și părinților.

Procesul de predare-învățare-evaluare în cadrul disciplinei *Educația fizică*.

Profesorul va formula pentru fiecare lecție obiective operaționale clare, pe care le va comunica elevilor pe parcursul activității și împreună vor contribui la formarea sau dezvoltarea sub-competențelor reflectate în proiectul de lungă durată. Pentru a realiza obiectivele preconizate vor fi utilizate strategii și tehnologii la discreția profesorului, dar ele vor fi corelate cu recomandările reflectate în rubrica "Activități de învățare și evaluare" din curriculum.

În predarea disciplinei se va pune accent pe accesibilitatea și relevanța subiectelor propuse elevilor, în așa fel ca *Educația fizică* să devină atractivă și eficientă, indiferent de starea fizică a elevilor. Se va ține cont de particularitățile individuale și va fi implicat în activitatea motrică întregul contingent de elevi.

În scopul formării la elevi a responsabilității față de propria sănătate și protecția altor persoane aflate în situații de risc, profesorii vor explora toate oportunitățile oferite de curriculumul la *Educația fizică*. Astfel în toate clasele vor fi studiate Regulile de comportare la lecțiile de educație fizică, la școală, la domiciliu, în stradă, în timpul desfășurării activităților turistice. La predarea temei *Călirea organismului* în **clasa a VI-a** și în cadrul orelor de înot elevii vor însuși și vor respecta regulile de comportare în zonele bazinelor acvatice în scopul evitării pericolului de înec.

Pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice elevii vor fi familiarizați cu regulile de comportament în condiții naturale de activitate motrică și acțiunile care trebuie să fie întreprinse în caz de incendiu. De asemenea se va forma la elevi competența de acordare a primului ajutor în caz de intoxicație cu fum - clasa VI-a.

*Pentru realizarea obiectivelor propuse de programa de instruire la Protecția Civilă va fi formată responsabilitatea elevilor față de propria sănătate în cadrul orelor: “Stilul sănătos de viață a omului” – în **clasele a V-a, a XII-a**, „Regimul zilei” – **clasa a VII-a**, „Primul ajutor în caz de traume în cadrul practicării independente a exercițiilor fizice” - **clasa a IX-a**. În **clasa a X-a** la temele: “Cultura fizică” și „Starea fizică a omului” elevii vor fi familiarizați cu “Acțiunile de reanimare și de urgență în caz de stop cardiac” și “Bazele securității personale în locurile publice”.*

Prin toată diversitatea exercițiilor fizice pe care le propune, profesorul trebuie să formeze la elevi competența de a le putea utiliza în scopul protecției vieții și sănătății proprii și a celor din jur. Pe parcursul învățării *rostogolirii la compartimentul acrobatică*, de exemplu, profesorul va forma la elevi competența de a utiliza acest element acrobatic în cazuri de dezechilibrare a corpului, urmată de cădere, situații care se pot întâmpla oricând în viața omului. Aceste competențe vor evita traumele sau vor diminua gravitatea lor. Profesorul trebuie să convingă elevii că orice acțiune motrică are impact pozitiv asupra sănătății lor.

Profesorul de educație fizică va ține cont în procesul de predare-învățare de tot spectrul de competențe specifice disciplinei. Specificul disciplinei constă în cunoașterea propriului organism, modelare lui din punct de vedere fizic, psihomotric și moral.

Formarea competențelor specifice la elevi în cadrul lecțiilor de educație fizică se bazează pe cunoștințe anatomo-fiziologice ale organismului uman și cum influențează exercițiile fizice asupra lui. Cadrele didactice trebuie să acorde, în acest context, mai multă atenție în procesul de predare-învățare compartimentului cognitiv din curriculumul modernizat la educația fizică.

Profesorul de educație fizică trebuie să formeze la elevi următoarele competențe prioritare:

- de a argumenta necesitatea practicării exercițiilor fizice;
- de a-și putea autoaprecia nivelul de pregătire fizică și fiziologică;
- de a elabora complexe de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază, pentru creșterea capacității de efort a organismului;
- de a desfășura o activitate motrică sau antrenament independent;
- de a respecta regulile de igienă personală și colectivă;
- de a utiliza corect terminologia din domeniul educației fizice și sportului școlar;
- de a executa corect acțiunile motrice și de a respecta igiena exercițiilor fizice;
- de a respecta corectitudinea în relații cu partenerii și concurenții în activități de echipă.

În scopul stimulării activității copiilor dotați, promovării stilului sănătos de viață și în scopul dezvoltării spiritului științific, în instituțiile de învățământ preuniversitar va fi organizată activitatea de cercetare în domeniul educației fizice și sportului școlar cu participarea elevilor, profesorilor, medicilor, părinților, iar lucrările elaborate vor fi prezentate la **conferințe** școlare și raionale. Analizând în baza propriilor rezultate schimbările care au loc în organism, ca urmare a practicării exercițiilor fizice, elevii își vor forma o convingere fermă privind necesitatea activității motrice în regimul zilei.

Conform Hotărârii Guvernului nr. 222. din 16.03.2009 cu privire la dezvoltarea șahului în Republica Moldova, curricula la disciplina *Educație fizică* pentru clasa a II-a conține un modul de 9 ore de studiere a șahului. Conducătorii instituțiilor de învățământ preuniversitar vor asigura realizarea acestui modul, iar pentru continuitate în studierea șahului vor putea utiliza o oră din cele destinate cursurilor optionale atât pentru clasa a II-a cât și pentru clasele a III-a și a IV-a. Lecțiile de șah se vor desfășura conform curriculumului opțional la Șah, aprobat de Ministerul Educației în 2014.

Sugestii referitoare la evaluarea competențelor.

La evaluarea competențelor elevilor vor fi utilizate modele de instrumente propuse în lucrarea *“Referențialul de evaluare a competențelor specifice formate elevilor”/N. Bucun, L. Pogolșa, V. Chicu, Chișinău, 2014.* Varietatea de produse prin care se vor evalua competențele va cuprinde toate compartimentele curriculumului de educație fizică, iar profesorii vor utiliza atât modelele de produse din lucrarea respectivă cât și instrumentele proprii de evaluare, care vor viza:

1. Securitatea, protecția muncii și sănătății copilului.
2. Activitatea motrice a elevului.
3. Îndemânarea (coordonarea), viteza, suplețea (mobilitatea), rezistența, forța – calității motrice de bază ale omului.
4. Diagnosticarea nivelului de pregătire fizică și funcțională a elevului.
5. Exerciții fizice cu caracter aplicativ.
6. Deprinderi motrice de bază:
 - alergări, sărituri, aruncări (din atletism);
 - gimnastica de bază;
 - ritmică, aerobică și dans;
 - acțiuni tehnico-tactice în atac și în apărare din jocuri sportive.
7. Competențe psihomotrice.
8. Atitudini: calități pozitive comportamentale a personalității elevului.

În procesul de evaluare a rezultatelor școlare se va ține cont de standardele de eficiență a învățării disciplinei *Educația fizică* pentru fiecare treaptă de învățământ și normele de apreciere a competențelor psihomotrice pentru elevii claselor a III-a - a XII-a însă nu va aprecia elevii doar în baza acestor rezultate.

Profesorul va desfășura și probe de evaluare sumative după parcurgerea fiecărei unități de învățare din atletism, jocuri sportive, gimnastică, înot.

Profesorul va acorda o deosebită atenție progreselor în pregătirea fizică, funcțională și psihomotrică a elevilor și va acorda note în funcție de dinamica realizată. Elevii vor înregistra volumul efortului fizic efectuat și rezultatele obținute la evaluări în *Agenda educației fizice*.

La începutul anului de studii, în baza rezultatelor obținute la testarea pregătirii fizice, profesorul va ajuta elevii să-și formuleze obiective concrete privind dezvoltarea propriului organism, pe care le vor realiza

pe parcursul anului. Profesorul de educație fizică va verifica sistematic activitatea privind lucrul independent al elevilor claselor a IV-XII-a.

O mare importanță în fortificarea și menținerea sănătății o are practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Organismul uman are în permanență necesitate de mișcare. O pauză mai mare de 3 zile în activitatea motrică reduce capacitățile fizice ale elevului. Pentru stimularea practicării neîntrerupte a exercițiilor fizice elevii pot fi apreciați cu note la finele semestrului pentru dinamică pozitivă menționată în *Agenda educației fizice a elevului*. Rezultatele testării pregătirii fizice vor fi înscrise în ***Pașaportul de sănătate al elevului***.

Evaluarea inițială din septembrie privind pregătirea fizică a elevilor nu se notează, avînd scop de costatare a corespunderii nivelului de pregătire fizică cu vârsta elevului. **Totodată rezultatele demonstrate nu trebuie să fie mai joase decît cele de la sfîrșitul anului precedent de studii.**

Se recomandă de a crea o bază de date cu privire la pregătirea fizică și funcțională a elevilor în scopul stimulării autocontrolului elevilor asupra propriului organism.

Aprecierea elevilor cu deficiențe în starea de sănătate va fi efectuată în baza prevederilor programei de *educație fizică* pentru elevii din grupele medicale speciale (Chișinău, 1995), precum și în temeiul prevederilor art.36-42, stipulate în *Regulamentului privind evaluarea rezultatelor învățării, promovarea, absolvirea și transferul elevilor în învățămîntul primar, gimnazial și liceal, aprobat prin ordinul nr. 718 din 24 iulie, 2012*.

Calificativul “admis” va fi acordat elevilor, care vor participa activ la cel puțin 70% din numărul total de ore de educație fizică.

La încheierea situației academice anuale la disciplina *Educație fizică*, în cazul în care elevul va avea pentru un semestru notă, iar pentru alt semestru calificativul “admis” sau “scutit”, va primi ca medie anuală, media semestrului în care a efectuat orele de educație fizică.

În conformitate cu art. 12, alin.(7) din Legea **nr. 330-XIV din 25 martie 1999** cu privire la cultură fizică și sport membrii lotului național, ai cluburilor sportive de performanță beneficiază de un program individual la frecventarea lecțiilor de *Educație fizică*, iar notarea se va face în baza evaluării competențelor caracteristice pentru toți elevii.

Activități sportive în afara orelor de curs

Activitățile sportive în afara orelor de curs sunt organizate în instituțiile preuniversitare în baza Hotărârii Guvernului Republicii Moldova nr.381 din 13.04.2006.

Numărul de ore destinate activităților sportive în afara orelor de curs este stabilit în funcție de efectivul de elevi din instituție:

1. până la 120 de elevi, inclusiv – 4 ore pe săptămână;
2. de la 121 de elevi până la 280 de elevi – 8 ore;
3. de la 281 de elevi până la 400 de elevi – 16 ore;
4. de la 401 de elevi până la 640 de elevi - 24 de ore;

5. de la 641 de elevi până la 880 de elevi - 32 de ore;
6. de la 881 de elevi până la 1120 de elevi - 40 de ore;
7. mai mult de 1120 de elevi - 48 de ore.

Pentru fiecare secție sportivă sunt repartizate câte 4 ore. Efectivul secției sportive este de cel puțin 15 elevi și se completează conform interesului elevilor. Administrația instituțiilor de învățământ preuniversitar va repartiza orele pentru activitățile extrașcolare, ținând cont de modulele curriculare, cererile elevilor, pentru următoarele probe: aerobică, atletism, baschet, badminton, handbal, dans, fotbal, gimnastică, înot, oină, pregătire fizică generală (PFG), rugby, tenis de masă, tenis de câmp, turism, volei.

Se interzice categoric repartizarea orelor destinate pentru activități sportive în afara orelor de curs în alte scopuri. Orele acestea sunt destinate integral pentru lucrul secțiilor sportive și desfășurarea competițiilor sportive organizate, fiind repartizate doar cadrelor didactice competente în domeniul educației fizice și sportului.

Pentru activitatea extrașcolară este necesar să se elaboreze curriculumul pentru fiecare gen de sport practicat în instituțiile respective și proiectele didactice de lungă durată a cadrelor didactice care desfășoară activitatea secțiilor sportive, iar activitățile desfășurate să fie înscrise într-un registru special.

În scopul promovării unui stil sănătos de viață și popularizării sportului școlar în fiecare instituție de învățământ preuniversitar vor fi organizate cel puțin două sărbători sportive de masă: la început și la sfârșit de an școlar, numite "Zile ale Sănătății". În cadrul acestor sărbători profesorii și elevii vor fi implicați în diverse activități motrice: jocuri dinamice, jocuri sportive, atletism, concursuri distractive, dans, aerobică, turism pedestru, competiții cu participarea tuturor membrilor familiilor, ș.a. Vor fi invitați oameni de cultură, sportivi de performanță, reprezentanți ai autorităților publice ș.a.

*La decizia consiliului profesoral în instituțiile de învățământ preuniversitar în orarul lecțiilor va fi inclusă o pauză de cel puțin 20 de minute - **recreația dinamică**, în cadrul căreia și profesorii și elevii vor fi implicați în activități motrice: plimbări la aer liber, jocuri dinamice, exerciții cu cerul de gimnastică, coarda de gimnastică, aerobică etc.*

Recomandări pentru organele locale de specialitate din domeniul învățământului și pentru directorii instituțiilor de învățământ preuniversitar.

Organele locale de specialitate din domeniul învățământului vor contribui la:

- Susținerea tuturor inițiativelor de implementare eficientă a curriculumului modernizat la disciplina *Educația fizică* în clasele I-XII.
- Monitorizarea calității implementării *curricula* în instituțiile de învățământ și informarea organelor abilitate despre rezultatele obținute.
- Asigurarea calității în organizarea și desfășurarea Olimpiadei raionale de educație fizică.

În comun acord cu administrația publică locală vor contribui la:

- Planificarea în bugetul local a surselor financiare destinate îmbunătățirii bazei materiale sportive, desfășurarea competițiilor sportive cu caracter de masă și asanativ etc.

- Finanțarea orelor pentru activitatea grupelor medicale speciale și a celor extracurriculare.

- Asigurarea instituțiilor de învățământ din subordine cu utilaj și inventar sportiv, conform nomenclatorului disciplinei *Educație fizică*, materiale didactice, manuale școlare și mijloace tehnice de instruire, (Sava P. Ghidul de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta liceală. Cartier, Chișinău, 2010, pag 26-27), inclusiv abonarea tuturor instituțiilor la revista de specialitate “Teoria și arta educației fizice în școală”.

- Formarea continuă a cadrelor didactice prin sistemul de seminare, cursuri de formare, atestare la grade didactice, schimb de experiență, deplasări în alte orașe și raioane din țară precum și după hotărârile republicii.

Conducătorii instituțiilor de învățământ:

- vor asigura procesul instructiv-educativ cu utilaj, inventar sportiv și literatură didactică de specialitate;
- vor informa părinții cu privire la controlul medical al tuturor elevilor din instituție și până la 01 septembrie vor avea rezultatele despre starea lor de sănătate;
- vor emite Ordinul cu privire la formarea grupelor medicale speciale până la 05 septembrie, și vor indica modul de apreciere a acestor elevi și a celor scutiți de efort la sfârșit de semestru și la finele anului de studii;
- vor aproba proiectele didactice de lungă durată până la 15 septembrie, curent;
- ***vor asigura desfășurarea unui proces educațional de calitate și va acorda o atenție deosebită calității desfășurării lecțiilor de educație fizică în ciclul primar, care este de o importanță majoră în formarea atitudinii elevilor față de activitatea motrică.***
- ***vor ține la control organizarea pauzelor dinamice în cadrul tuturor lecțiilor și formării ținutei corecte a corpului, în deosebi a elevilor din ciclul primar.***
- vor ține la control completarea de către profesorii de educație fizică a Pașapoartelor sănătății elevilor, păstrarea lor pe toată perioada aflării elevului în instituția dată, iar la transfer în altă instituție va elibera elevului *Pașaportul* împreună cu celelalte acte;
- vor organiza instruirea obligatorie a profesorilor și a elevilor cu privire la securitatea vieții și sănătății lor în cadrul lecțiilor de educație fizică și activităților extracurriculare;
- vor organiza activitatea secțiilor sportive și va contribui la utilizarea eficientă a tuturor orelor destinate în acest scop;
- vor organiza lucrul cu copiii dotați din domeniul educației fizice și sportului școlar și va desfășura în cadrul instituției Olimpiada de educație fizică pentru clasele a VII-XII-a;
- vor organiza perfecționarea continuă a cadrelor didactice în conformitate cu exigențele învățământului modern.

Asigurarea didactică la disciplina *Educație fizică*

În scopul realizării procesului educațional la disciplina *Educație fizică* vor fi utilizate sursele didactice indicate în sugestiile metodologice din anul de studii 2014-2015.

Vasile Onică,
consultant, Direcția Învățământ preuniversitar,
Ministerul Educației