



Ministerul Educației , Culturii și Cercetării al Republicii Moldova  
Colegiul "Alexei Mateevici" din Chișinău



Curriculumul disciplinar  
**F.06.O.013 Teoria și metodica educației fizice I**

Specialitatea 101410 Sport și pregătire fizică  
Calificarea: Instructor educație fizică

Chișinău 2019

Curriculumul a fost elaborat în cadrul Proiectului EuropeAid/133700/C/SER/MD/12  
"Asistență tehnică pentru domeniul învățământ și formare profesională  
în Republica Moldova",  
implementat cu suportul finanțării Uniunii Europene



**Autor:**

Jurat Valeriu, dr., conf.univ. USEFS;  
Palamarciuc-Berlinschii Lilia profesor educația fizică Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău , grad didactic superior;  
Serghei Adomnița, grad didactic întâi, Colegiul „Vasile Lupu” Orhei

**Aprobat de:**

Consiliul profesoral al Colegiului „Alexei Mateevici” din Chișinău



**Coordonat cu:**

1. Gheorghiu Victor, Șef seției Sport a Direcției Generale Educație, Tineret și Sport a Consiliului Municipal Chișinău



2. Merciuc Iacob, Director Școala sportivă specializată de atletism 3 mun. Chișinău



**Recenzenți:**

1. Maria Cotolupenco, Profesor de educație fizică, Grad didactic I, Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău
2. Curoș Lădmila, director-adjunct instruire Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

**Adresa Curriculumului în Internet:**

Portalul național al învățământului profesional tehnic

<http://www.ipt.md/ro/produse-educationale>

## **Cuprins**

- I. Preliminarii
- II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională
- III. Competențele profesionale specifice disciplinei
- IV. Administrarea disciplinei
- V. Unitățile de învățare
- VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare
- VII. Studiu individual ghidat de profesor
- VIII. Lucrările practice recomandate
- IX. Sugestii metodologice
- X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale
- XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii
- XII. Resursele didactice recomandate elevilor

## **I.Preliminarii**

Disciplina „Teoria și metodica educației fizice I” constituie o unitate de curs ce are menirea de a familiariza elevii cu noțiunile de bază ale educației fizice, specificul organizării și desfășurării diverselor activități de educație fizică, formele și metodele principale de practicare a exercițiilor fizice cu divers contingent de subiecți în cadrul mediului social.

Disciplina respectivă este structurată în şase unități de învățare și este destinată formării cunoștințelor teoretice generale, înșușirii principiilor de bază și a legităților specifice de utilizare a mijloacelor educației fizice.

Scopul unității de curs este formarea la elevi a abilităților rezolutive practice, ceea ce în viitor vor avea un impact primordial în activitatea profesională a lor în dirijarea colectivelor de subiecți pentru participare la diverse măsuri cu caracter sportiv.

Cursul urmărește scopul de a spori aplicabilitatea exercițiilor fizice de sine stătător pentru fortificarea sănătății, de a forma unele abilități practice pentru activitatea motrică individuală sau în colectiv, de a eficientiza selectarea mijloacelor educației fizice pentru asemenea activități și înțelegerea aportului lor asupra funcționalității organismului uman la eforturi fizice de diverse intensități.

În predarea cursului dat se va face o abordarea teoretică a subiectelor cât și utilizarea activităților practice. Disciplina dată are un pronunțat caracter aplicativ, utilizând o paletă largă și diversificată de metode didactice, aplicații, simulări, studii de caz, joc de rol, simulări, negocieri.

## **II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională**

Pentru viitorul specialist în domeniul culturii fizice și sportului, unitatea de curs "Teoria și metodica educației fizice I" dă posibilitate de a forma competențe specifice pentru activitatea profesională în domeniul respectiv, nu numai la nivel teoretic ci și la formarea la elevi a abilităților practice în organizarea și desfășurarea activităților de masă cu caracter sportiv, ceea ce și reprezintă o cerință profesională actuală.

Perioada actuală, extrem de pătrunsă de teoriile și invențiile progresului tehnico-științific, uneori contradictorii a modului sănătos de viață, este influențată de o reducere însemnată a activității motrice, precum și sporirea eforturilor psihice. Aceste practici privează populația, atât copii cât și cei maturi, de timpul necesar activității fizice, timpului de odihnă și de recuperare a forțelor organismului.

Schimbările profunde ce se produc în societate, generează o serie de tensiuni, ciocniri, situații etc. De aceea, este tot mai greu să se realizeze echilibrul între efortul intelectual și cel fizic.

Toate acestea impun o cunoaștere și o inițiere în teoria și metodica educației fizice, cu scopul ajustării cerințelor organismului uman la necesitățile reale în dezvoltare.

Din aceste considerente, reieseind din cerințele profesionale, avem drept scop prin intermediul acestui unități de curs, să formăm la elevi competență de motiva populația pentru un mod sănătos de viață, o activitate motrică suficientă activității zilnice în diverse domenii și situații cotidiene.

Disciplina în cauză contribuie la formarea competențelor profesionale a specialistului în domeniu necesare pentru îndeplinirea atribuțiilor și sarcinilor de lucru stabilite în calificarea profesională.

### **III. Competențele profesionale specifice disciplinei**

Competențele profesionale ale viitorului absolvent evidențiază capacitatea de a integra cunoștințele teoretice cu deprinderile practice în realizarea activității profesionale și a obține performanțe descrise în calificarea profesională.

Astfel, disciplina „Teoria și metodica educației fizice I” formează următoarele competențe profesionale specifice:

- U.C.1. Utilizarea eficientă a mijloacelor educației fizice în activitatea profesională;
- U.C.2. Utilizarea termenilor sportivi în procesul de comunicare eficientă în domeniul educației fizice;
- U.C.3. Diferențierea tehnicii sportive în practicarea diverselor probe de sport;
- U.C.4. Aplicarea metodelor specifice domeniului în tratarea modului sănătos de viață.

### **IV. Administrarea disciplinei**

Total	Numărul de ore			Modalitatea de evaluare	Numărul de credite		
	Contact direct		Lucrul individual				
	Prelegeri	Practică/Seminar					
60	20	10	30	Examen	2		

### **V. Unitățile de învățare**

Unități de competență	Unități de conținut
<b>1. Teoria și metodica educației fizice – disciplină de studiu. Noțiuni de bază.</b>	
UC 1.1. Aplicarea corectă a noțiunilor de bază în practica profesională	1.TMEF ca disciplina de învățământ. 2.Etapele de dezvoltare a TMEF 3.Izvoarele de dezvoltare a TMEF 4. Noțiuni de bază ale TMEF.
<b>2. Sistemul de educație fizică</b>	
UC 2.1. Determinarea conținuturilor specifice educației fizice în diverse activități ale sistemului social. UC 2.2. Diferențierea unităților organizatorice ale SEF în dirijarea activităților sportive UC 2.3 .Cunoașterea funcțiilor sistemului de educație fizică	1.Apariția și dezvoltarea educației fizice ca sistem social. 2.Scopul și obiectivele S.E.F. 3.Funcțiile și structura S.E.F.
<b>3. Mijloacele educației fizice</b>	
UC3.1. Identificarea principalelor mijloace ale educației fizice UC3.2. Diferențierea tipurilor de mijloace în educația fizică UC3.3. Explicarea influenței exercițiului fizic asupra	1. Caracteristica generală a mijloacelor educației fizice 2. Exercițiul fizic – mijloc principal al educației fizice 3. Clasificarea exercițiilor fizice

Unități de competență	Unități de conținut
stării funcționale a omului ; UC3.4 Selectarea exercițiilor fizice corespunzătoare activității motrice	4. Factorii naturali și igienici ca mijloace principale ale educației fizice
<b>4. Metodele de instruire în educația fizică</b>	
UC4.1. Aplicarea metodelor eficiente în instruirea exercițiilor fizice UC4.2. Identificarea componenților specifici ai metodelor de instruire UC4.3. Diferențierea factorilor cu impact pozitiv asupra stării sănătății omului	1. Efortul și odihna – componenți specifici ai metodelor de instruire 2. Caracteristica noțiunilor: metodă, procedeu metodic și metodică. 3. Caracteristica metodelor intuitive 4. Caracteristica metodelor verbale 5. Caracteristica metodelor practice
<b>5. Formele de practicare a exercițiilor fizice</b>	
UC5.1 Proiectarea unui complex de exerciții în diverse perioade ale zilei UC5.2. Aplicarea exercițiilor fizice în diverse ocupații în familie	1. Clasificarea generală a formelor de educație fizică 2. Formele de educație fizică în regimul zilei 3. Educația fizică în familie
<b>6. Educația fizică cu contingent divers de vârstă</b>	
UC6.1. Selectarea mijloacelor educației fizice specifice contingentelor de vârstă UC6.2. Determinarea regimului motric al copilului de vârstă preșcolară și școlară UC6.3. Evidențierea activităților motrice specifice tineretului studios UC6.4. Selectarea exercițiilor fizice pentru diverse categorii de populație	1. Educația fizică în sistemul copiilor de vârstă preșcolară 2. Educația fizică în școală 3. Educația fizică în sistemul învățământului universitar 4. Educația fizică pentru maturi

#### VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul individual
			Prelegeri	Practică/Seminar	
1.	Teoria și metoda educației fizice - disciplină de studiu. Noțiuni de bază	10	4	1	5
2.	Sistemul de educație fizică	8	2	1	5
3.	Mijloacele educației fizice	11	4	2	5

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul individual
			Prelegeri	Practică/Seminar	
4.	Metodele de instruire în educația fizică	11	4	2	5
5.	Formele de practicare a exercițiilor fizice	11	4	2	5
6	Educația fizică cu divers contingent de vârstă	9	2	2	5
	Total	60	20	10	30

## VII. Studiu individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități evaluare	Termeni de realizare
<b>1. Teoria și metodica educației fizice – disciplină de studiu. Noțiuni de bază.</b>			
Noțiunile de bază ale TMEF	Referat: Caracterizați rolul „Culturii fizice,” în procesul de socializare a sportivilor	Prezentarea Referatului	Săptămâna 3
<b>2. Sistemul de educație fizică</b>			
Unitățile organizatorice ale Sistemului de educație fizică	Studiu de caz Analizați activitatea unei unități organizatorice (școală sportivă): etapele de pregătire a sportivilor	Prezentarea Studiului	Săptămâna 4
<b>3. Mijloacele educației fizice</b>			
Exerciții de dezvoltare fizică generală	Prezentați un complex de exerciții pentru toate grupele de mușchi	Prezentarea complexului	Săptămâna 7
<b>4. Metodele de instruire în educația fizică</b>			
Metode practice de instruire	Studiu de caz\Problematizare Elaborarea unui model de instruire : succesiunea instruirii unui element tehnic	Prezentare	Săptămâna 10

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități evaluare	Termeni de realizare
<b>5. Formele de practicare a exercițiilor fizice</b>			
Forme de practicare a exercițiilor fizice individual	Selectarea modelului preferat de exerciții în regimul zilei.	Prezentarea studiului	Săptămâna 13
<b>6. Educația fizică cu divers contingent de vîrstă</b>			
Conținuturile practice diverse grupe de vîrstă	Exemplificarea conținuturilor de exerciții specifice grupelor de vîrstă.	Prezentare orală	Săptămâna 15

### VIII. Lucrările de laborator recomandate

Nr. Crt.	Unități de învățare	Lista lucrări practice	Ore
1.	Exerciții de dezvoltare fizică generală	Exersarea în selectarea exercițiilor pentru utilizarea în desfășurarea unei activități motrice; Exersarea în analiza sistemelor de exerciții	1 1
2.	Metodele de instruire în educația fizică	Analiza metodelor intuitive și verbale de instruire Explicarea utilizării metodelor practice:cerințe, perioadă, contingent	1 1

### IX. Sugestii metodologice

Componentele de bază ale curriculumului sunt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare–învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale evoluției teoriei educației fizice din epoca antică și până în prezent. Elevii sunt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor

curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacitate cognitive, atitudini practice și comportamente civice.

Demersul educațional, orientat spre formarea de competențe cu caracter de integrare, solicită o proiectare didactică în care relația profesor-elev să fie privită din perspectiva rolului de bază al profesorului în calitatea lui de ghid și moderator, partener și consilier, creator de situații de învățare și promotor de cunoștințe în domeniul educației fizice. Astfel, ne propunem să formăm un sir de competențe integratoare, precum:

- Elaborarea și prezentarea comunicărilor scrise cu conținut istoric referitor la un fenomen cultural-sportiv dintr-o perioadă istorică;
- Elaborarea comunicărilor bazate pe diverse surse bibliografice de specialitate și prezentarea lor publică;
- Elaborarea unor mini proiecte privind perfecționarea desfășurării activităților motrice și valorificarea fenomenului culturii fizice;
- Participarea la acțiuni de voluntariat la organizarea diferitor activități sportive de masă-competiții, în instituțiile preuniversitare cu care colaborează Colegiul Pedagogic..

Curriculumul actual este orientat spre schimbarea rolurilor celor doi parteneri ai procesului educațional: profesor și elev. Noile roluri antrenează demersuri didactice bazate pe învățarea prin descoperire, simulare, analiza critică a fenomenelor educației fizice, dezbaterea argumentată, jocul de rol, proiectul etc. Profesorul va pune accent pe facilitarea învățării, încurajarea elevilor pentru a formula puncte de vedere personale bine documentate și argumentate, colaborarea cu elevii în realizarea demersului didactic.

Elevii se vor orienta spre învățarea prin cooperare, învățarea în contexte formale și nonformale, transferul de cunoștințe etc.

Profesorul va selecta strategiile didactice adecvate în funcție de mai mulți factori (condițiile instituției, particularitățile de vârstă și individuale, resursele didactice disponibile, pregătirea profesorului etc.), pentru ca fenomenele și procesele specifice teoriei și metodicii educației fizice studiate să fie cât mai accesibile elevilor.

În funcție de obiectivele planificate, cadrele didactice vor utiliza atât strategii tradiționale, cât și moderne: expunerea, asaltul de idei, lectura ghidată, conversația euristică, demonstrația didactică, explicația, exercițiul didactic, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup, agenda cu notițe paralele, simularea, jocul de rol etc.

Toate strategiile didactice sunt eficiente în măsura în care contribuie la dezvoltarea gândirii critice, la formarea spiritului civic, a capacitaților și atitudinilor elevilor.

Metodele de predare: metoda expunerii didactice (prin sistemul integrativ de lecții), metoda analizei și sintezei, metoda observării, metoda algoritmizării, metoda instruirii problematizate, metoda

modelării didactice, metoda instruirii programate, metoda învățării prin descoperire, metoda instruirii diferențiate.

Sugestiile metodologice sunt modalități puse în aplicare în relațiile dintre profesor– elev și elev-elev pentru a realiza o cooperare eficientă între componente curriculare: obiective, unități de conținuturi, modalități de realizare a educației fizice.

Folosirea acestor metode ofere elevului șansa de a-și antrena și dezvolta în mod real competențele, deprinderile, priceperile și atitudinile.

Metodele recomandate pentru fiecare din unitățile de învățare sunt prezentate în tabelul de mai jos.

crt.	Unitatea de învățare	Metodele de învățare recomandate		
		Prelegeri	Practică	Individual
1.	Teoria și metodica educației fizice – disciplină de studiu. Noțiuni de bază.	Expunerea. Explozia stelară PPT Conversația euristică.	Conversația euristică	Analiza Studiu de caz
2.	Sistemul de educație fizică	Expunerea. Brainstorming Problematizarea	Conversația euristică Problematizarea	Analiza Studiu de caz
3.	Mijloacele educației fizice	Conversația euristică. PPT	Studiu de caz Problematizarea Exercițiul	Elaborarea de complexe EDFG.
4.	Metodele de instruire în educația fizică	Descoperirea. Asaltul de idei. Demonstrația.	Demonstrația Observația. Exercițiul Problematizarea. Analiza	Studiu de caz Problematizare Activități creative.
5.	Formele de practicare a exercițiilor fizice	Conversația euristică. Explicația Demonstrația. G/P/P	Observația. Exercițiul Simulare de mediere Studiu de caz Analiza	Analiza Swot

6.	Educația fizică cu divers contingent de vârstă	Conversația euristică PPT Metoda Cubului	Studiu de caz Problematizarea Exercițiul	Studiu de caz Problematizare
----	--	---	--	---------------------------------

## X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale

Evaluarea reprezintă un act didactic complex, integrat în procesul de învățământ. Evaluarea este un mijloc de bază, de realizare a feedback-ului, care oferă informație de autoreglare necesare pentru luarea deciziilor de ameliorare a activității de învățare. Activitate de evaluare va avea drept obiectiv determinarea:

- Cunoștințele, atitudinile, aptitudinile, deprinderile elevilor;
- Performanțele celui ce învață;
- Rezultatele sau procesul în sine;
- Nivelul la care obiectivele propuse inițial au fost atinse.

Acețiunile de evaluare va fi concepute prin asigurarea unei consecutivități între toate cele trei forme ale evaluării:

*Initială*: se va diagnostica nivelul de pregătire a elevilor la începutul studierii unității de cursului, stabilindu-se care sunt cunoștințele elevilor în raport cu unitatea cursului, dar și care sunt aşteptările lor în urma studierii acestui curs;

*Curentă*: se va realiza pas cu pas la fiecare lecție pentru a se realizează un feed-back și pentru a se interveni imediat în cazul unor insuccese la însușirea conținutului informațional de către elevi;

*Finală*: se va realiza la finele cursului cu scopul de a se verifica capacitatele și competențele privind cunoștințele întregii materii.

Actul de evaluare va fi realizat prin utilizarea metodelor care solicită din partea elevului capacitatea de a defini noțiuni, concepte; capacitatea de a analiza, compara, sinteza; capacitatea de a atrage concluzii și a argumenta propriile păreri. Toate aceste capacitați vor fi măsurate prin intermediul următoarelor instrumente de evaluare:

- Probe orale
- Probe scrise (test docimologic)
- Simulări didactice
- Portofoliu

Drept metoda de evaluare va fi și portofoliul, pe care elevii îl vor completa cu materiale în conformitate cu tematica propusă în scopul consolidării și aprofundării cunoștințelor, în cadrul cursului „Teoria și metodica educației fizice II”.

Pentru a eficientiza procesele de evaluare, înainte de a demara evaluările, cadrul didactic va aduce la cunoștința elevilor tematica lucrărilor, modul de evaluare (bareme/grile/criterii de notare) și condițiile de realizare a fiecărei evaluări.

Produsele recomandate pentru evaluarea nivelului de dezvoltare a competențelor cognitive sunt prezentate în tabelul de mai jos:

Nr. crt.	Produse pentru măsurarea competenței	Criterii de evaluare a produselor
1.	<b>Prezentare orală</b> <b>Rezumat oral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expune tematica lucrării în cauză.</li> <li>• Expunerea orală este concisă și structurată logic.</li> <li>• Fidelitatea: Înțelegerea esențialului și reproducerea lui.</li> <li>• Folosește un limbaj bogat, adecvat tematicii abordate</li> <li>• Respectarea coeficientului de reducere a textului: 1/3 din textul inițial.</li> <li>• Prezentarea propriei păreri</li> </ul>
2.	<b>Problemă rezolvată</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Înțelegerea problemei.</li> <li>• Documentarea în vederea identificării informațiilor necesare în rezolvarea problemei.</li> <li>• Prezentarea și interpretarea rezultatelor.</li> </ul>
3.	<b>Creativitatea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persoanele creative tind să fie independente, nonconformi: în gândire și acțiune, sunt relativ neinfluențate de alții.</li> <li>• Capacitatea de a observa ceea ce este neobișnuit și diferit, de a vedea posibilități nerealizate în situații date, de a observa asemănări și analogii în experiențe diferite.</li> <li>• Prezentarea originalității în gândire și idei, vederea lucrurilor în modalități noi.</li> <li>• Persoanele creative sunt curioase, entuziaste, optimiste.</li> </ul>
4.	<b>Portofoliu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lista conținutului: sumarul: titlul fiecărei lucrări/ fișe;</li> <li>• lucrările individuale ;</li> <li>• articole, referate, comunicări;</li> <li>• studii de caz dezlegate;</li> </ul>

## XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii

Cerințe față de sălile de curs	
Pentru orele teoretice și practice/aplicative	Tablă Calculatoare portabile(laptop, notebook) Proiector, Ecran

## XII. Resursele didactice recomandate elevilor

Vor fi indicate doar resursele didactice ce sunt puse la dispoziția elevilor de către instituția de învățământ, ce pot fi procurate sau accesate de către elevi.

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/ accesată/ procurată resursa	Numărul de exemplare disponibile
1.	<a href="http://www.usefs.md/PDF/Cursuri">http://www.usefs.md/PDF/Cursuri</a>	internet	

	electronice/TMEF/Teoria si metodica educației fizice		
2.	Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice. Editura didactică și pedagogică. R.A. București, 1999 - 283 p	Catedra pedagogie, psihologie și sport	1
3.	Carp I. Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului. Chișinău, I.N.E.F.S., 2000. – 31 p.	Catedra pedagogie, psihologie și sport	1
4.	Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Editura „Alma Mater”, Bacău, 2004. – 337 p	Catedra pedagogie, psihologie și sport	1