



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



Curriculumul disciplinar
F.07.O.014 Teoria și metodica educației fizice II

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



Bercu Victoria
08 2019

Coordonat cu:

1. Gheorghiu Victor, Seful secției Sport a Direcției Generale Educație, Tineret și Sport a Consiliului Municipal Chișinău



Gheorghiu Victor
„30” 08 2019

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



Merciuc Iacob
01 09 2019

Recenzenți:

1. Maria Cotelupenco, Profesor de educație fizică, Grad didactic I, Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău
2. Curoș Ludmila , 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.....	4
II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională.....	4
III. Competențele profesionale specifice disciplinei.....	5
IV. Administrarea disciplinei.....	5
V. Unitățile de învățare	5
VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare	8
VII. Studiu individual ghidat de profesor.....	9
VIII. Lucrările de laborator recomandate	10
IX. Sugestii metodologice	11
X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale	13
XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii	15
XII. Resursele didactice recomandate elevilor	15

I. Preliminarii

Ca disciplină instructivă TMEF II se prezintă în calitate de obiect de studiu cu profil special, care asigură pregătirea multilaterală a elevilor cu cunoștințe teoretico-metodice și deprinderi practice pentru activitatea profesională ulterioară. Însușirea acestui obiect va contribuie la formarea unor cunoștințe pedagogice speciale de specialitate ce țin de cunoașterea principiilor și metodicii de organizare și desfășurare a activităților de educație fizică, stimularea gândirii creative a elevilor.

Toate acestea în ansamblu îi va permite viitorului specialist în domeniul culturii fizice să îmbine educația fizică cu celelalte laturi ale educației generale, să generalizeze experiența specialiștilor novatori, să însușească concepțele teoretic-științifice ale educației fizice, să elaboreze noi căi de perfecționare fizică a elevilor, să aplique în practică cele mai eficiente mijloace, metode și forme de practicare a exercițiilor fizice cu diferite contingente de populație. Obiectul de instruire TMEF II prevede însușirea de către elevi a sistemului de competențe prin studierea și însușirea materialului teoretic-metodic, finalizând cu examene.

Toate temele ce constituie conținutul curriculumului trebuie să fie expuse cu orientare spre dezvăluirea conținutului și componentelor structurale ale activității specialistului din domeniul educației fizice în aspect (managerial/organizatoric, constructiv/de proiectare, comunicativ, diagnostic și motric). La aceasta va contribui profesorul prin formularea unor obiective concrete de expunere a fiecărei teme, care va reflecta însemnatatea practică a materialului teoretic. În curriculum vor predomina temele ce țin de bazele teoretico-metodice ale educației fizice, învățarea mișcărilor, dezvoltarea (educarea) calităților motrice, organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică cu diferite contingente de populație.

Procesul de instruire la TMEF II se desfășoară în formă de lecții, precum și sub formă de lucru individual (de sine stătător) al elevilor.

II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională

Pentru viitorul specialist în domeniul educației fizice și sportului, unitatea de curs "Teoria și metodica educației fizice II" 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 tehnic-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, reiesind din cerințele profesionale, avem drept scop prin intermediul acestui unități de curs, să formăm la elevi competență de motivare 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 II” 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

Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
Total	Contact direct		Lucrul individual		
Prelegeri	Practică/ Seminar				
120	40	20	60	Examen	4

V. Unitățile de învățare

Unități de competență	Unități de conținut
1. Metodele de formare a culturii fizice și personalității.	
UC 1.1. Explicarea fenomenului cu privire la legătura efortului și odihnei în cadrul metodelor de instruire; UC 1.2. Definirea noțiunilor de „metodă”, „procedeu metodic”, „metodică”, „strategie didactică” și „tehnologie didactică”; UC 1.3. Caracterizarea metodelor specifice culturii fizice și sportului	1. Efortul și odihna – componente specifice ale metodelor educației fizice. 2. Definiția noțiunilor: „metodă”, „procedeu metodic”, „metodică”, „strategie didactică” și „tehnologie didactică”. 3. Concepții contemporane despre clasificarea și caracteristica metodelor. 4. Cerințe generale către selectarea și aplicarea metodelor de instruire în procesul de educație fizică.
2. Prinzipiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice	
UC 2.1. Organizarea instruirii exercițiilor fizice în conformitate cu specificul principiilor didactice UC 2.2. Aplicarea principiile didactice în dependență de conținutul exercițiilor și etapa de instruire	1. Noțiuni generale despre principii. 2. Clasificarea principiilor, corelația dintre ele. 3. Caracteristica principiilor: - principiul participării conștienteși active - principiul intuiției

UC 2.3. Utilizarea în practică a instruirii exercițiilor fizice, legătura dintre principiile didactice	- principiul accesibilității individualizării - principiul sistematizării și continuității - principiul creșterii treptate a exigenților
3. Bazele teoretico-metodice ale învățării mișcărilor în procesul de educație fizică.	
UC 3.1. Diferențierea în practică a acțiunilor motrice de activitatea motrică. UC 3.2. Aplicarea transferului pozitiv a deprinderilor în procesul de instruire a exercițiilor fizice UC 3.3. Selectarea corectă a complexelor de exerciții conform etapelor de instruire.	1. Acțiunile motrice ca obiect de învățare 2. Particularitățile priceperilor și deprinderilor motrice. Transferul deprinderilor. 3. Structura procesului de învățare: a) Etapa învățării inițiale. b) Etapa însușirii aprofundate c) Etapa consolidării și perfecționării continue
4. Metodele de instruire în educația fizică	
UC 4.1. Aplicarea metodelor eficiente în instruirea exercițiilor fizice UC 4.2. Identificarea componenților specifici ai metodelor de instruire UC 4.3 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.Cartaacteristica metodelor verbale 5. Caracteristica metodelor practice
5. Formele de practicare a exercițiilor fizice	
UC 5.1 Proiectarea unui complex de exerciții în diverse perioade ale zilei; UC 5.2. 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
6. Teoria și metoda dezvoltării calităților motrice	
UC 6.1.Explorarea subiecților importanța calităților motrice pentru orice activitate fizică UC 6.2. Cunoașterea modalităților specifice pentru dezvoltarea fiecarei calități motrice	1.Caracteristica generală a calităților motrice:termeni, noțiuni. 2.Legitățile dezvoltării calităților motrice 3.Dezvoltarea calităților motrice ca proces pedagogic
7.Metodologia dezvoltării capacitaților de viteză	
UC 7.Cunoașterea succesiunii dezvoltării vitezei în procesul de practicare a exercițiilor fizice UC 7.2. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a vitezei UC 7.3. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltare vitezei	1.Viteza ca calitate motrică. Noțiunea de viteză. 2.Factorii care condiționează viteza 3.Formele de manifestare ale vitezei 4.Aspecte metodice în dezvoltarea vitezei
8.Metodologia dezvoltării capacitaților de rezistență	
UC 8.1.Cunoașterea necesității dezvoltării rezistenței în procesul de practicare a exercițiilor	1.Caracteristica rezistenței. Oboseala, fazele și formele ei.

<p>fizice</p> <p>UC 8.2. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a rezistenței</p> <p>UC 8.3. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltare rezistenței</p>	<p>2. Factorii care determină rezistența. Componentele de bază ale metodelor de educare a rezistenței</p> <p>3. Mijloacele și metodele folosite la educarea rezistenței.</p> <p>4. Formele de manifestare a rezistenței</p>
9. Metodologia dezvoltării capacitațiilor de forță	
<p>UC 9.1. Cunoașterea necesității dezvoltării forței în procesul de practicare a exercițiilor fizice</p> <p>UC 9.2. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a forței</p> <p>UC 9.3. Selectarea exercițiile specifice în dezvoltarea forței</p>	<p>1. Caracteristica forței și regimul de lucru al mușchilor</p> <p>2. Factorii care condiționează forța musculară</p> <p>3. Formele de manifestare ale forței</p> <p>4. Mijloacele și metodele folosite la dezvoltarea forței</p>
10. Metodologia dezvoltării capacitațiilor de mobilitate	
<p>UC 10.1. Cunoașterea necesității dezvoltării mobilității în procesul de practicare a exercițiilor fizice</p> <p>UC 10.2. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a mobilității</p> <p>UC 10.3. Selectarea exercițiile specifice în dezvoltare mobilității</p>	<p>1. Mobilitatea ca calitate motrică, caracteristica ei.</p> <p>2. Factorii care determină mobilitatea</p> <p>3. Mijloacele și metodele de dezvoltare a mobilității</p>
11. Metodologia dezvoltării îndemânării	
<p>UC 11.1. Cunoașterea necesității dezvoltării îndemânării în procesul de practicare a exercițiilor fizice</p> <p>UC 11.2. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a îndemânării</p> <p>UC 11.3. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltare îndemânării</p>	<p>1. Caracteristica îndemânării și căile de educare a ei.</p> <p>2. Particularități de educare a îndemânării și înuntele corecte.</p> <p>3. Metodica educării echilibrului la lecțiile de educație fizică</p>
12. Cultura fizică adaptivă.	
<p>UC 12.1. Cunoașterea și explicarea noțiunilor specifice culturii fizice adaptive;</p> <p>UC 12.2. Identificarea și clasificarea mijloacelor și metodelor ce pot fi utilizate în cadrul culturii fizice adaptive;</p> <p>UC 12.3 Caracterizarea formelor de practicare a exercițiilor fizice în cadrul culturii fizice adaptive;</p> <p>UC 12.24 Argumentarea importanței controlul medico-pedagogic în educația fizică adaptivă</p>	<p>1. Noțiuni de bază. Scopul și sarcinile. Principiile de bază.</p> <p>2. Mijloacele, metodele și asigurarea tehnico-materială a culturii fizice adaptive.</p> <p>3. Controlul medico-pedagogic în educația fizică adaptivă.</p> <p>4. Formele de bază ale educației fizice adaptive.</p> <p>5. Educația fizică adaptivă la diferite deficiențe ale segmentelor aparatelor și funcțiilor organismului uman.</p>

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.	Metodele de formare a culturii fizice și personalității	12	4	2	6
2.	Principiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice	12	4	2	6
3.	Bazele teoretico-metodice ale învățării mișcărilor în procesul de educație fizică.	12	4	2	6
4.	Metodele de instruire în educația fizică	12	4	2	6
5.	Formele de practicare a exercițiilor fizice	12	4	2	6
6.	Teoria și metodica dezvoltării calităților motrice	6	2	1	3
7.	Metodologia dezvoltării capacitaților de viteză	6	2	1	3
8.	Metodologia dezvoltării capacitaților de rezistență	6	2	1	3
9.	Metodologia dezvoltării capacitaților de forță	6	2	1	3
10.	Metodologia dezvoltării capacitaților de mobilitate	6	2	1	3
11.	Metodologia dezvoltării îndemânării	6	2	1	3
12.	Cultura fizica adaptivă	12	4	2	6
	Total	120	40	20	60

VII. Studiu individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
1. Metodele de formare a culturii fizice și personalității			
Metodele de formare a personalității	Referat,,Metodele de formare a culturii fizice și personalității,,	Prezentarea referatului	Săptămâna 2
2.Principiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice			
Principiile didactice în educația fizică	Referat: „Caracterizați un principiu didactic utilizat în procesul instructiv la educația fizică,,.	Prezentarea referatului	Săptămâna 3
3. Bazele teoretic -metodice ale învățării mișcărilor în procesul de educație fizică			
Etapele învățării acțiunilor motrice	Studiu de caz Analizați conținuturile specifice utilizate la o anumită etapă de instruire	Prezentarea orală	Săptămâna 4
4.Metodele de instruire în educația fizică			
Metode practice de instruire	Studiu de caz\Problematizare Elaborarea unui model de instruire succesiunea instruirii unui element Tehnic	Prezentare	Săptămâna 5
5.Formele de practicare a exercițiilor fizice			
Forme de practicare a exercițiilor individual	Selectarea modelului preferat de exerciții în regimul zilei	Prezentarea studiului	Săptămâna 6
6. Teoria și metodica dezvoltării calităților motrice			
Dezvoltarea capacitaților de viteză	Problematizare: Exemplificarea calităților motrice în dependență de activitatea sportivă	Prezentarea studiului	Săptămâna 7
7. Metodologia dezvoltării capacitaților de viteză			
Dezvoltarea capacitaților de viteză	Problematizare:	Prezentare	Săptămâna

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
	Exemplificarea complexelor de exerciții specifice pentru dezvoltarea vitezei	orală	8
8. Metodologia dezvoltării capacitateilor de rezistență			
Dezvoltarea capacitateilor de rezistență	Problematizare Exemplificarea complexelor de exerciții specifice pentru dezvoltarea rezistenței	Prezentare orală	Săptămâna 9
9 .Metodologia dezvoltării capacitateilor de forță			
Dezvoltarea capacitateilor de forță	Problematizare Exemplificarea complexelor de exerciții specifice pentru dezvoltarea forței	Prezentare orală	Săptămâna 10
10. Metodologia dezvoltării capacitateilor de mobilitate			
Dezvoltarea capacitateilor de mobilitate	Problematizare Exemplificarea complexelor de exerciții specifice pentru dezvoltarea mobilității	Prezentare orală	Săptămâna 11
11. Metodologia dezvoltării îndemânării			
Dezvoltarea capacitateilor de îndemânare	Problematizare Exemplificarea complexelor de exerciții specifice pentru dezvoltarea îndemânării	Prezentare orală	Săptămâna 12
12. Cultura fizică adaptivă.			
Formele de practicare a exercițiilor fizice în cadrul culturii fizice adaptive	Exemplificarea Formelor de bază ale educației fizice adaptive	Prezentare orală	Săptămâna 13

VIII. Lucrările de laborator recomandate

1. Principiile didactice în educația fizică
2. Dezvoltarea calităților motrice

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. Studenții sunt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacitați 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 *comunicărilor* bazate pe diverse surse bibliografice de specialitate și prezentarea lor publică.

- Elaborarea unor *miniproiecte* privind perfecționarea și valorificarea fenomenului culturii fizice;
- Organizarea și participarea la *discuții, mese rotunde sau conferințe* elevii din alte grupe și membri ai comunității la diverse subiecte din istoria culturii fizice;
- Participarea la *acțiuni de voluntariat* în instituțiile preuniversitare cu care colaborează colegiul.

Curriculumul actual este orientat spre schimbarea rolurilor celor doi parteneri ai procesului educațional: *profesor și elev*. Noile roluri antenează demersuri didactice bazate pe învățarea prin descoperire, simulare, analiza critică a fenomenelor culturii 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 vîrstă și individuale, resursele didactice disponibile, pregătirea instructorului 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 pot 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, judecată în triadă, jocul de rol* etc.

Toate strategiile didactice sunt eficiente în măsura în care contribuie la dezvoltarea gîndirii critice, la formarea spiritului civic, a capacitaților și atitudinilor studenților. Metodele de învățămînt se folosesc cu ajutorul diferitor mijloace: audiovizuale (filme, casete, resurse mass-media).

Sugestiile metodologice sunt modalități puse în aplicarea relațiilor 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.

Elevii se vor orienta spre învățarea prin cooperare, învățarea în contexte formale și nonformale, transferul de cunoștințe etc. Metodele recomandate pentru fiecare din unitățile de învățare sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Metodele de învățare recomandate		
		Prelegeri	Practică	Individual
1.	Metodele de formare a culturii fizice și personalității.	Expunerea. Conversația euristică.	Conversația euristică.	Analiza Studiu de caz
2.	Principiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice	Expunerea. Problematizarea Conversația euristică.	Conversația euristică Problematizarea	Analiza Studiu de caz
3.	Bazele teoretico-metodice ale învățării mișcărilor în procesul de educație fizică.	Expunerea. Problematizarea Conversația euristică.	Conversația euristică Problematizarea	Analiza Studiu de caz
4.	Mijloacele educației fizice	Expunerea. Problematizarea Conversația euristică.	Conversația euristică Problematizarea	Analiza Studiu de caz
5.	Forme de practicare a exercițiilor fizice individual	Expunerea Conversația euristică. Explicația	Explicație Studiu de caz Analiza	Analiza Swot
6.	Teoria și metoda dezvoltării calităților motrice	Expunerea Conversația euristică. Explicația	Explicație Simulare de mediere Problematizare	Analiza Studiu de caz
7.	Metodologia dezvoltării capacităților de viteză	Expunerea Conversația euristică. Explicația	Explicație Simulare de mediere Problematizare	Analiza Studiu de caz
8.	Metodologia dezvoltării capacităților de rezistență	Expunerea Conversația euristică PPT	Explicație Simulare de mediere Problematizare	Analiza Studiu de caz

9.	Metodologia dezvoltării capacitateilor de forță	Expunerea Conversația euristică. Explicația	Explicație Simulare de mediere Problematizare	Analiza Studiu de caz
10.	Metodologia dezvoltării capacitateilor de mobilitate	Expunerea Conversația euristică. Explicația	Explicație Simulare de mediere Problematizare	Analiza Studiu de caz
11	Metodologia dezvoltării îndemnării	Expunerea Conversația euristică. Explicația	Explicație Simulare de mediere Problematizare	Analiza Studiu de caz
12	Metodologia de practicare a exercițiilor fizice în cadrul culturii fizice adaptive	Expunerea Conversația euristică. Explicația	Explicație Simulare de mediere Problematizare	Analiza Studiu de caz

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.

Aceștiunile de evaluare va fi concepute prin asigurarea unei consecutivitate 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 cursul Conflictologia și medierea conflictelor, 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 capacități 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.	Prezentare orală Rezumat oral	<ul style="list-style-type: none"> • Expune tematica lucrării în cauză. • Expunerea orală este concisă și structurată logic. • Fidelitatea: înțelegerea esențialului și reproducerea lui. • Folosește un limbaj bogat, adecvat tematicii abordate • Respectarea coeficientului de reducere a textului: 1/3 din textul inițial. • Prezentarea propriei păreri
2.	Creativitatea	<ul style="list-style-type: none"> • Persoanele creative tind să fie independente, nonconformiste în gândire și acțiune, sunt relativ neinfluențate de alții. • Capacitatea de a observa ceea ce este neobișnuit și diferit, de a vedea potențiale nerealizate în situații date, de a observa asemănări și analogii în experiențe diferite. • Prezentarea originalității în gândire și idei, vederea lucrurilor în modalități noi.
3.	Portofoliu	lucrările individuale ; <ul style="list-style-type: none"> • articole, referate, comunicări; • studii de caz dezlegate;

XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii

Materiale didactice: suport de curs, calculator portabil (notebook), broșuri informative, postere, proiect, ghiduri metodice, tablă.

XII. Resursele didactice recomandate elevilor

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/ accesată/ procurată resursa	Numărul de exemplare disponibile
1.	Ciorbă C. Teoria și metodica educației fizice. Editura ,Valinex SRL,, Chisinau, 2016.-139p	Catedra Pedagogie, psihologie și sport	1
2.	Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Editura „Alma Mater”, Bacău, 2004. – 337 p.	Internet	
3.	http://www.usefs.md/PDF/Cursuri_electronice/TMEF/Teoria si metodica.educației.fizice .	Internet	