

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

Aria curriculară
SPORT

EDUCAȚIE FIZICĂ

Clasele V-IX

GHID
de implementare a curriculumului

Chișinău, 2019

COORDONATORI:

- **Angela CUTASEVICI**, Secretar de Stat în domeniul educației, MECC
- **Valentin CRUDU**, dr., șef Direcție învățământ general, MECC, coordonator al managementului curricular
- **Vasile ONICA**, consultant principal, MECC, coordonator al grupului de lucru

EXPERȚI-COORDONATORI:

- **Vladimir GUȚU**, dr. hab., prof. univ., USM, expert-coordonator general
- **Ludmila URSU**, dr., prof. univ., UPS „Ion Creangă”, expert-coordonator pe ariile curriculare *Arte și Sport*

GRUPUL DE LUCRU:

- **Nicolae BRAGARENCO** (coordonator), dr., lector univ., USEFS
- **Artur BUDAC**, grad did. superior, IPLT „Ion Pelivan”, s. Răzeni, r. Ialoveni
- **Alina BURDUH**, grad did. întâi, IPLT „Mihail Kogălniceanu”, Chișinău
- **Panfil SAVA**, conf. univ., USEFS

PRELIMINARII

Prezentul ghid face parte din sistemul de produse ale Curriculumului național și reprezintă un document de reper în implementarea curriculumului la disciplina „Educație fizică” în învățământul gimnazial, clasele V-IX.

Ghidul se adresează cadrelor didactice din învățământul gimnazial și managerilor în educație, dar și altor specialiști în didactica educației fizice.

În consensul dat, ghidul propune:

- repere conceptuale și teoretice referitoare la educația fizică a elevilor în contextul politicilor educaționale în clasele gimnaziale;
- orientări generale și repere metodologice privind proiectarea curriculară: proiectarea de lungă și de scurtă durată;
- sugestii metodologice și strategii de predare – învățare – evaluare pentru disciplina „Educație fizică”.

Sub aspectul metodologiei de predare – învățare – evaluare, conținutul lucrării promovează conceptele-cheie ale curriculumului: orientarea spre învățarea activă, spre a învăța să înveți, spre formarea de competențe; formarea și dezvoltarea personalității elevului în unitatea dimensiunilor socio-psiho-motrice.

Prin acest suport metodologic tindem să promovăm demersurile diversificate și personalizate ale cadrelor didactice în vederea implementării curriculumului la disciplina „Educație fizică” în învățământul gimnazial. Drept condiții pentru o implementare eficientă, evidențiem:

- managementul eficient al implementării curriculumului în învățământul gimnazial;
- crearea unui climat psihologic și relațional favorabil;
- crearea mediilor de învățare cu eficiență înaltă;
- crearea unui cadru motivațional pentru cadre didactice și elevi;
- acceptarea conștientă de către subiecții procesului educațional a schimbărilor în cadrul curricular;
- parteneriatul eficient cu părinții și cu reprezentanții comunității.

Autorii

1. REFERINȚE CONCEPTUALE/TEORETICE ALE CURRICULUMULUI LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU CLASELE V-IX

1.1. Conceptul de curriculum la disciplina „Educație fizică”

Educația fizică, parte componentă a sistemului educațional, posedă un vast potențial funcțional pentru formarea capacităților socio-psiho-motrice, a atitudinilor de autoafirmare, autoevaluare și de orientare valorică a personalității. Educația fizică școlară dezvoltă accesul la un domeniu bogat de practică, cu o puternică implicare culturală și socială, importantă în dezvoltarea vieții personale și colective a individului, propunându-și drept scop, de-a lungul școlarizării, să formeze un cetățean lucid, educat, autonom fizic și social.

Conceptul și funcția de bază a Curriculumului disciplinar „Educație fizică” constă în inițierea și ghidarea permanentă a elevilor în scopul formării unui sistem bine corelat de cunoștințe, motivații, priceperi și deprinderi de a utiliza sistematic, conștient, independent, mijloacele educației fizice, precum și de a avea un mod de viață sănătos atât în perioada școlarizării, cât și pe parcursul întregii vieți.

Curriculumul la disciplina „Educație fizică” reprezintă un set de documente destinate profesorului și elevului, în care se consemnează strategia și metodologia predării educației fizice, obiectivele, conținuturile și finalitățile educaționale, totodată oferindu-se și modele de realizare a acestora (Fig.1).

Caracteristicile generale și specifice ale curriculumului la disciplina „Educație fizică” se evidențiază prin definirea activităților care valorifică sistematic ansamblul formelor de predare a exercițiilor fizice bazate pe principiile și conceptele metodologice ale strategiei pedagogice concrete de ordin cognitiv, psihomotor și afectiv, la nivelul procesului de învățământ din cadrul disciplinei „Educație fizică” școlară, în scopul măririi potențialului biologic, motric, fiziologic, psihologic, pedagogic și social al elevului. Curriculumul include trasee specifice de organizare a procesului de învățământ în funcție de nivelul și ritmul propriu de dezvoltare intelectuală, fizică, morală, funcțională și biologică a elevului, orientare spre formarea/dezvoltarea și evaluarea competențelor specifice educației fizice.

Profilul absolventului se structurează în conformitate cu patru atribute generice ale viitorilor cetățeni, care sunt specificate la nivelul învățământului gimnazial în modul următor [2, p.27-32]:

- **Persoane cu încredere în forțele proprii:** au încredere în forțele proprii și sunt capabile să se adapteze la schimbări, producând efecte pozitive; își pot pune în valoare competențele; manifestă respect și empatie pentru cei din jur, interesându-se de grijile și problemele acestora; demonstrează integritate morală, corectitudine, demnitate, onestitate; respectă puncte de vedere diferite; își formează coerent punctele de vedere și le argumentează convingător; explorează diverse domenii de activitate, în scopul creșterii personale; își evaluează potențialul și își stabilesc preferințele; aleg ocupații adecvate pentru timpul liber, conform aptitudinilor și intereselor; iau decizii pertinente în mod independent; argumentează deciziile luate.
- **Persoane deschise pentru învățare pe parcursul întregii vieți:** manifestă atitudine pozitivă și plăcere, interes și motivare pentru învățare; își cunosc stilul de învățare, cunosc și aplică metode eficiente pentru stilul propriu de învățare; se implică activ în învățarea prin descoperire și cooperare; își stabilesc scopuri în învățare; își planifică procesul de învățare; respectă moduri diferite de gândire și de învățare ale semenilor; participă activ la discuții și dezbateri; solicită și aleg activități de învățare formală și nonformală, în funcție de interese, capacități și nevoile de învățare; identifică situații și contexte de învățare informală din viața cotidiană, din perspectiva adecvării și utilității acestora; selectează informația relevantă și semnificativă pentru scopul învățării.
- **Persoane active, proactive, productive, creative și inovatoare:** practică sistematic și cu plăcere activități motrice și sportive, în funcție de necesități, interese și posibilități; respectă un regim alimentar rațional; participă activ la discuții și dezbateri, argumentându-și opiniile și manifestând respect pentru interlocutori; au abilități de lucru în grup; se oferă să sprijine colegii; contribuie cu idei și fapte la realizarea activităților comune, la obținerea succesului comun; propun și dezbate soluții pentru problemele identificate de interes comun; colaborează la rezolvarea problemelor; manifestă spirit inovativ, propun soluții creative pentru activitate; acceptă și demonstrează o atitudine pozitivă față de schimbare; inițiază și implementează proiecte individuale și de grup; inițiază activități de voluntariat; identifică modele de lideri demne de urmat.

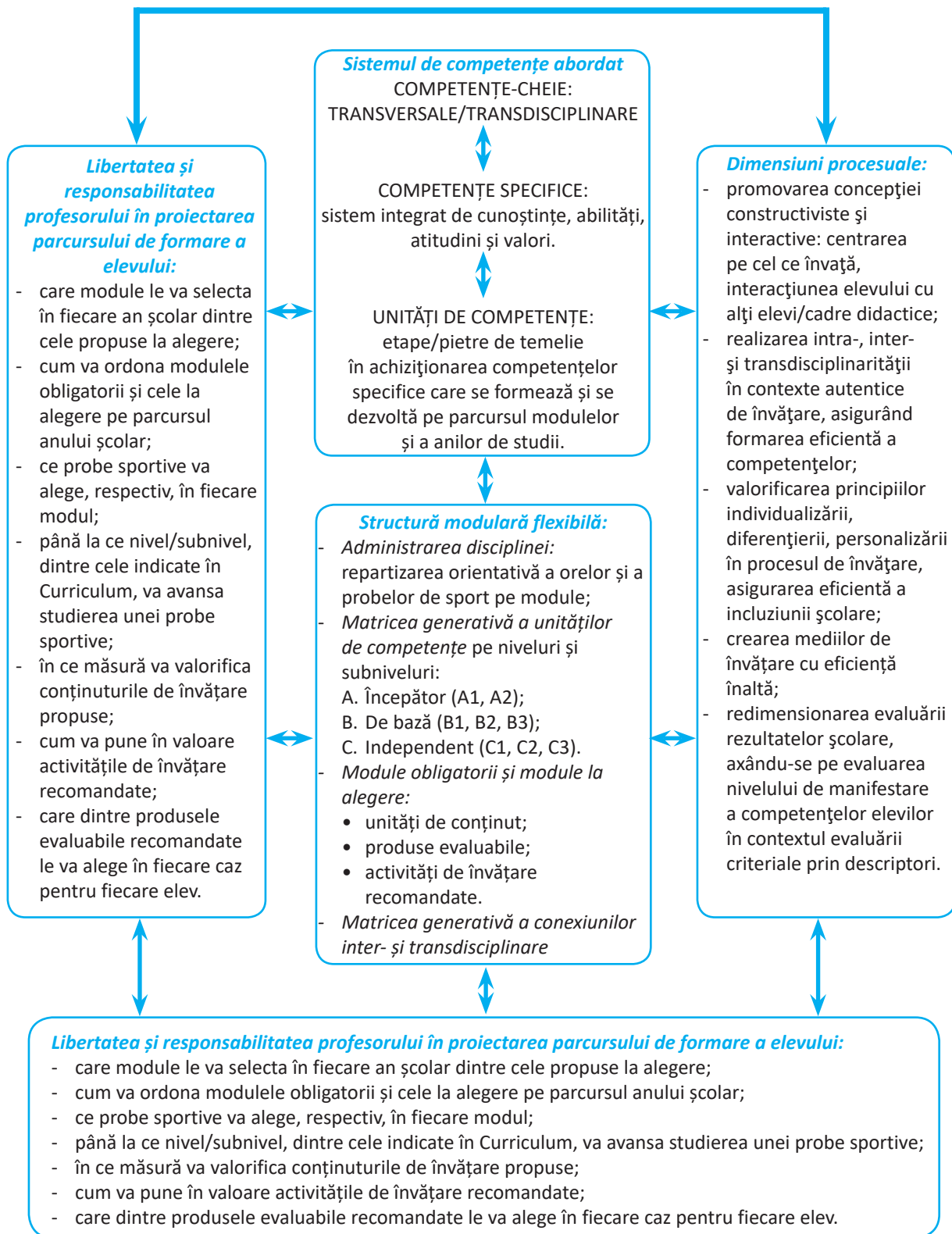


Figura 1. Conceptul curriculumului la disciplina „Educație fizică” pentru clasele V-IX

- **Persoane angajate civic, responsabile:** respectă legea, promovează drepturile și libertățile cetățenești în școală și în comunitate; demonstrează interes pentru evenimentele din viața socială, culturală, economică și politică; participă activ la viața socială și culturală a comunității, a localității; identifică probleme din comunitate și își expun opinia despre acestea, sensibilizând factorii de decizie și comunitatea; participă la proiecte de soluționare a problemelor din comunitate; se implică în activități de voluntariat pentru sprijinirea persoanelor aflate în dificultate; manifestă interes și deschidere pentru valorile culturale și tradițiile altor popoare; manifestă flexibilitate și corectitudine în dialogul cu reprezentanții altor culturi; cunosc și apreciază tezaurul cultural și spiritual al Republicii Moldova în diversitatea sa; participă la inițiative de protejare a patrimoniului național istoric, cultural și spiritual.

Educația fizică în școală, ca proces pedagogic ce valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, nu reprezintă scopuri în sine, ci contribuie la realizarea finalităților generale ale educației, alături de celelalte discipline. Preocuparea permanentă a profesorilor de educație fizică este de a asigura un conținut atractiv pentru lecțiile organizate, astfel încât educația fizică școlară să pună bazele educației fizice permanente, care înseamnă un stil de viață, un mod de a gândi și de a acționa în beneficiul propriu și în interesul societății.

Eficientizarea lecției de educație fizică promovată de curriculumul actual constă în crearea mediilor favorabile de învățare într-un context în care elevii interacționează cu mediul educațional, încurajându-i să înțeleagă și să aprecieze valoarea conceptului de a fi activi fizic, precum și dezvoltarea motivației pentru a lua decizii corecte în viață. Elevii vor explora concepte care îi vor conduce la conștientizarea perspectivelor dezvoltării fizice, element central al identității umane, creând conexiuni semnificative între oameni, națiuni, culturi și lumea naturală.

Această perspectivă ar duce la organizarea instruirii pe teme integrate care se concentrează pe dezvoltarea personală și socială a elevilor, unități de studiu care își propun formarea competențelor, a unor valori și atitudini esențiale pentru viața cotidiană în societatea contemporană.

O caracteristică importantă valorificată de curriculum este intensificarea abordărilor inter- și transdisciplinare în cadrul lecției de educație fizică prin care vor fi stimulate capacitățile elevilor de a integra cunoștințe, experiențe și moduri de gândire din două sau mai multe discipline școlare. Astfel, prin înțelegerea conexiunilor inter- și transdisciplinare, elevii vor dezvolta capacități de rezolvare a problemelor, de autoevaluare și îmbunătățire a propriilor performanțe, precum și de adoptare a unei viziuni clare asupra impactului practicării atât a sportului, cât și asupra beneficiilor practicării independente a activităților motrice.

1.2. Demersuri inovative ale curriculumului la disciplina „Educație fizică”

Educația are ca finalitate principală formarea unui caracter integru și dezvoltarea unui sistem de competențe, care să includă cunoștințe, abilități, atitudini și valori, care permit participarea activă a individului în viața socială și economică a comunității și a țării.

Dezvoltarea Curriculumului Național determină orientările și metodologia schimbării curriculare. Aceasta nu poate fi eficientă fără a ține cont de provocările lumii contemporane, de contextul național și de starea curriculumului actual.

Curriculumul la disciplina „Educație fizică”, fiind elaborat în scopul asigurării calității și eficienței procesului educațional, a suportat modificări esențiale, printre care evidențiem următoarele:

- a. *Reorganizarea modulară a disciplinei* – necesară pentru eficientizarea procesului de predare – învățare – evaluare cu intensificarea centrării pe elev, ca rezultat al diversificării ofertelor educaționale.
- b. *Repartizarea orientativă a orelor pe module* – recomandată profesorului pentru proiectarea de lungă durată, în care se ține cont de complexitatea conținuturilor, în concordanță cu evoluția biologică și psihică a elevilor și din perspectiva formării deprinderilor motrice de bază spre cele specifice probelor de sport.
- c. *Repartizarea probelor de sport pe module*. Probele de sport în module sunt selectate și propuse profesorului, oferindu-i libertatea de a construi parcursul eficient al formării competențelor specifice/unităților de competență, în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor, al localității sau al zonei geografice, al resurselor disponibile etc.).
- d. *Redefinirea competențelor specifice*. Pornind de la conceptul de competență ca finalitate, competențele specifice disciplinei „Educație fizică” au fost formulate prin următoarele componente:
 - Abilități fundamentale exprimate prin verbul la infinitiv: explicare, explorare, gestionare;
 - Cunoștințe specifice disciplinei: efectele activităților motrice și sportive; potențialul motrice în activități educaționale și cotidiene; abilități specifice probelor sportive în activități competitive și recreative;
 - Valori și atitudini implicate, acestea fiind raportate la profilul absolventului ciclului gimnazial: gândire critică și pozitivă, autocontrol, respect și grijă față de participanți, responsabilitate pentru succesul comun.
- e. *Matricea generativă a unităților de competență*, care va stimula încrederea și responsabilitatea profesorului, libertatea alegerii și construirii traseului învățării unei probe sportive în clasă, conform nivelurilor: începător, de bază și independent.

- f. *Reformularea unităților de competențe* prin corelare cu competențele specifice și unitățile de conținut, urmărind gradualitatea, complexitatea, transferabilitatea și contextualitatea competențelor.
- g. *Proiectarea modulelor obligatorii și la alegere, pe niveluri și subniveluri* cu o structură unică, *gradualizarea sistemului unităților de conținut* conform principiilor consecutivității și accesibilității, în funcție de vârsta și dezvoltarea elevului:
- unități de conținut – include beneficiile practicării probei de sport: conexiuni inter-/transdisciplinare, reguli de securitate, cunoștințe specifice și conținuturi practice;
 - activități de învățare – reflectă activități pentru formarea unităților de competențe, promovând conceptul constructivist și interactiv al procesului instructiv centrat pe cel ce învață, asigurând medii favorabile de învățare cu eficiență înaltă;
 - produse evaluabile – comportă un caracter specific probei/modulului respectiv și vizează stimularea evoluției experiențelor motrice/sportive și a gradului de formare a finalităților.
- h. *Proiectarea matricei generative a conexiunilor inter- și transdisciplinare* – urmărește scopul de a asigura și a corela cunoștințe din diverse domenii de studiu, oferind libertatea profesorului de a repartiza subiectele conform modulelor selectate.

2. REFERINȚE PROIECTIVE ALE CURRICULUMULUI LA DISCIPLINA „EDUCAȚIE FIZICĂ”

2.1. Curriculumul la disciplina „Educație fizică” ca proiect didactic

Proiectarea didactică reprezintă activitatea complexă de concepere anticipată atât a desfășurării de ansamblu a procesului instructiv-educativ, cât și a componentelor sale, a modului în care acestea vor relaționa și se vor determina reciproc la toate nivelurile. În contextul Curriculumului la disciplina „Educație fizică” pentru învățământul gimnazial, conceptul central al proiectării curriculare este **proiectarea didactică personalizată**.

Proiectarea didactică personalizată exprimă dreptul cadrului didactic de a lua decizii asupra modalităților pe care le consideră optime în asigurarea calității procesului educațional.

Totodată, prin proiectarea didactică personalizată, profesorul își asumă responsabilitatea de a asigura elevilor parcursuri școlare favorabile, adaptate la realitățile în care se desfășoară procesul educațional la disciplină.

Proiectarea demersului didactic la disciplina „Educație fizică” solicită cadrului didactic gândirea în avans a derulării evenimentelor în clasă, o prefigurare a predării, învățării și evaluării, eșalonată pe două niveluri intercondiționate:

- proiectarea de lungă durată (pentru un an școlar, un modul): proiectarea modului de administrare a disciplinei; proiectarea modulelor;
- proiectarea de scurtă durată a proiectelor de lecție.

Documentele de proiectare didactică eșalonată sunt documente administrative care transpun în mod personalizat curriculumul disciplinar (programa școlară) în condițiile concrete ale procesului educațional în clasă, în contextul alocării de resurse metodologice, temporale și materiale, considerate optime de către cadrul didactic pe parcursul vizat.

Astfel, curriculumul disciplinar constituie reperul principal, documentul reglator pentru proiectarea personalizată a activității didactice în clasă.

În acest sens, programa disciplinară pentru o clasă se lecturează urmărind interrelaționarea următoarelor elemente:



Competențele specifice, fiind proiectate pentru tot parcursul claselor gimnaziale, reperează **proiectarea de lungă durată** a disciplinei.

Proiectarea didactică anuală a disciplinei se realizează conform datelor din **Administrarea disciplinei**, totodată ținând cont de **Repartizarea orientativă a orelor în module și Repartizarea probelor sportive în module**.

Sistemele de unități de competențe proiectate pentru un modul sunt selectate din matricea generativă a unităților de competențe structurată pe nivelurile studierii educației fizice în ciclul gimnazial: **A. Începător**; **B. De bază**; și sunt prevăzute integral pentru evaluarea de tip *cumulativ* la finele respectivului modul, dar și *selectiv* – pentru evaluarea formativă pe parcurs. Aceste sisteme reperează **proiectarea didactică a modulelor și proiectarea didactică de scurtă durată**.

Unitățile de conținut constituie mijloace informaționale prin care se urmărește realizarea sistemelor de unități de competențe proiectate pentru modulul dat. Respectiv, se vizează și realizarea competențelor specifice disciplinei, dar și a celor transversale/transdisciplinare.

Activitățile de învățare și produsele școlare recomandate prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competențe proiectate pentru formare/dezvoltare și evaluare în cadrul modulului respectiv. Cadrul didactic are libertatea și responsabilitatea să valorifice această listă în mod personalizat **la nivelul proiectării și realizării lecțiilor**, în concordanță cu **proiectele didactice ale modulelor**, dar și să o completeze în funcție de specificul clasei concrete de elevi, de resursele disponibile etc.

2.2. Proiectarea didactică de lungă durată

Proiectul de lungă durată:

- este un **document administrativ** care se întocmește în baza programei curriculare, de către cadrul didactic la începutul anului școlar pentru fiecare clasă și admite operarea unor ajustări pe parcursul anului, în funcție de mulți factori de impact ce țin de specificul resurselor umane, naturale și materiale;
- trebuie să constituie un **instrument funcțional** care să asigure un parcurs ritmic al conținuturilor și evaluărilor, punctat pe structura anului școlar și orientat spre realizarea finalităților curriculare de către elevii clasei;
- este oportun să poarte un **caracter personalizat**, realizând o confluență a normativității didactice cu creativitatea și competența profesională a pedagogului – benefică, în primul rând, pentru elev; proiectările de lungă durată editate pot fi folosite doar ca repere pentru demersul personalizat.

Proiectul de lungă durată include:

- antetul;
- proiectele modulelor.

Rețineți! Cadrele didactice au dreptul să realizeze la începutul anului școlar doar proiectarea administrării disciplinei și a primului modul, iar proiectele celorlalte module să fie realizate pe parcurs, pe măsura finalizării implementării proiectului modulului anterior.

Antetul proiectului de lungă durată va include următoarele elemente obligatorii:

Disciplina – se scrie denumirea disciplinei în conformitate cu Planul-cadru;

Competențele specifice disciplinei – se transcriu din curriculumul disciplinar;

Bibliografie – se listează produsele curriculare aferente disciplinei:

- *produse curriculare principale*: curriculumul disciplinar aprobat de MECC;
- *produse curriculare auxiliare*: ghidul de implementare a curriculumului la disciplina „Educație fizică” în ciclul gimnazial, ghiduri metodice pentru cadrele didactice, instrucțiuni metodologice, softuri educaționale etc.

Proiectul de administrare a disciplinei va avea următoarea rubricare:

ADMINISTRAREA DISCIPLINEI:

	Pe săptămână	Semestrul I	Semestrul II	Anual
Nr. de ore				

Nr. modul	Module	Nr. de ore	Evaluări		
			EI	EF	ES

Indicații pentru completarea rubricilor:

- **Nr. de ore pe săptămână** – se scrie în conformitate cu Planul-cadru.
- **Nr. de ore pe semestru și an** – se calculează în funcție de structura anului școlar care este stabilită pentru fiecare an de studii de către MECC al Republicii Moldova.
- **Module** – vor fi eșalonate preluând denumirile modulelor din curriculumul disciplinar aprobat de MECC.
- **Nr. de ore pentru fiecare modul** – se proiectează ținând cont de: recomandările din curriculumul disciplinar, complexitatea conținuturilor, ritmul de învățare al elevilor etc.
- **Evaluări** – se proiectează numărul de evaluări inițiale (EI), evaluări formative (EF) în cadrul fiecărui modul și evaluări sumative (ES) la sfârșit de semestru.

Cadrul didactic are libertatea de a completa proiectul de administrare a disciplinei cu alte rubrici care îi pot facilita activitatea de proiectare. De exemplu, poate face o demarcație între semestre și totalizări la finele fiecărui semestru și la finele anului școlar;

poate include rubrica *Săptămâna*, destinată repartizării orientative pe săptămâni a orelor rezervate pentru parcurgerea modului.

Exemple de eșalonare a modulelor în anul de învățământ:

Exemplul 1

Nr. modul	Module	Nr. de ore
1	Atletism	12
2	Fotbal	10
3	Tenis de masă	9
4	Gimnastică	14
5	Baschet	10
6	Turism	13

Exemplul 2

Nr. modul	Module	Nr. de ore
1	Atletism	12
2	Oina	10
3	Turism	9
4	Gimnastică	10
5	Fotbal	14
6	Rugby-tag	13

Exemplul 3

Nr. modul	Module	Nr. de ore
1	Fotbal	10
2	Joc de dame	7
3	Gimnastică	14
4	Trântă	10
5	Volei	11
6	Atletism	16

Exemplul 4

Nr. modul	Module	Nr. de ore
1	Rugby-tag	12
2	Badminton	8
3	Volei	11
4	Aerobică	8
5	Gimnastică	14
6	Atletism	15

Proiectarea modulelor:

Proiectul unui modul va avea următoarea rubricare:

Modulul:

Nr. de ore alocate:

Exemplul 1

Unități de competență	Nr. crt. lecție/sem.	Detalieri de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Observații
1	2	3	4	5	6	7	8

Exemplul 2

Unități de competență	Nr. crt. lecție/sem.	Detalieri de conținut	Activități de învățare	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Observații
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Indicații pentru completarea rubricilor:

- **Modul** – se trece numărul de ordine și denumirea în conformitate cu eșalonarea din proiectul de administrare a disciplinei.
- **Nr. de ore alocate** – se trece numărul corespunzător din proiectul de administrare a disciplinei.
- **Unități de competențe** – în variantă schematică, se transcriu numerele de ordine ale tuturor unităților de competențe prevăzute pentru modulul respectiv în curriculumul disciplinar (de exemplu, 3.1; 3.2; 3.3 etc.); dacă se consideră necesar – se transcriu din curriculum.
- **Detalii de conținut** – se eșalonează subiectele tematice pentru secvențe de 1-3 ore din lista de conținuturi din curriculumul disciplinar; apoi, în funcție de specificul disciplinei, creativitatea pedagogului și alți factori, se explicitează parcursul elevilor la fiecare lecție – mai succint sau mai desfășurat; înscrierile din această rubrică trebuie să evidențieze formulări esențializate care se vor trece în catalogul clasei la fiecare lecție.
- **Nr. ore** – se eșalonează câte o oră pentru fiecare detaliere de conținut corespunzătoare.
- **Data** – se trec datele calendaristice pentru fiecare oră, ținând cont de structura anului școlar și orarul clasei.
- **Resurse** – se indică la nivelul unității de învățare metodele și formele activității didactice la lecții, eventual, suporturi didactice auxiliare.
- **Evaluare** – se vor indica lecțiile în cadrul cărora se proiectează: evaluarea inițială (EI); evaluarea formativă (EF); evaluarea sumativă (ES).
- **Observații** – în această rubrică se înregistrează modificările care, eventual, vor surveni pe parcursul anului școlar, la fel se pot face înregistrări privind aspectele evaluării unităților de competență.

În continuare oferim câteva exemple de proiectare la nivel de modul pentru clasa a V-a:

CLASA a V-a. Modulul 5. BASCNET – 14 ore							
Unități de competență	Nr. crt. lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Eva-luare	Resurse	Obs.
<p>Nivelul A1</p> <p>5.1. Identificarea beneficiilor practicei jocului de baschet din perspectiva dezvoltării fizice armonioase</p> <p>5.2. Acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării jocului de baschet</p> <p>5.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice jocului de baschet</p> <p>5.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din jocul de baschet</p>		<p>Conținuturi cognitive:</p> <p><i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Jocurile Olimpice Antice</p> <p>Baschet – joc sportiv</p> <p>Beneficiile practicării jocului de baschet</p> <p>Reguli de securitate</p> <p>Reguli de joc: fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor</p> <p>Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale, deplasări, opriri, pivotări</p> <p>Elemente tehnice: pasarea, prinderea, aruncarea, dribling</p> <p>Subiectele lecțiilor:</p>	Pe parcursul lecțiilor			Fișe, planșe, proiector, materiale pentru dramătizarea/teatralizarea unor scenele despre Jocurile Olimpice Antice	
	13/II	<p>Poziții fundamentale ale jucătorului, deplasări</p>	1		EI	Teren de baschet, panou, mingi de baschet, mingi medicinale, mingi de oină, jaloane, conuri, fluier, coardă, cronometru, tablă, fișe, planșe, proiector	
	14/II	Deplasări, oprire prin săritură, pivotări	1				
	15/II	Ținerea mingii	1				
	16/II	Prinderea și pasarea mingii cu ambele mâini	1				
	17/II	Pasarea mingii cu două mâini de la piept de pe loc	1				
	18/II	Pasarea mingii cu două mâini de la piept în mișcare	1				
	19/II	Pasarea mingii pe loc și în mișcare	1				
	20/II	Aruncarea la coș cu ambele mâini de la piept de pe loc	1				
	21/II	Aruncarea la coș din diferite poziții	1				
	22/II	Dribling pe loc	1				
	23/II	Dribling în deplasare	1				
	24/II	Acțiuni tactice individuale, marcajul	1				
	25/II	Acțiuni tactice individuale, demarcajul	1				
	26/II	<p>Baschet. Evaluare formativă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: <p>P7: Pasarea mingii cu două mâini de la piept; dribling cu control vizual</p> <p>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevii eliberați: <p>P17: Arbitrare: scorer</p>	1		EF	Mingi de baschet, conuri; grilă de evaluare, fișe de autoevaluare	

CLASA a V-a. Modulul 6. TURISM PEDESTRU – 10 ore

Unități de competență	Nr. crt. lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Eva-luare	Resurse	Obs.	
<p>Nivelul A1</p> <p>6.1. Identificarea beneficiilor practicării turismului pedestru din perspectiva dezvoltării fizice armonioase</p> <p>6.2. Acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării turismului pedestru</p> <p>6.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice turismului pedestru</p> <p>6.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din turism pedestru</p>		<p>Conținuturi cognitive: <i>Temă inter-/transdisciplinară:</i> Motivația pentru practicarea exercițiului fizic și a sportului (flashmob) Beneficiile practicării turismului pedestru Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre</p> <p>Subiectele lecțiilor:</p>	Pe parcursul lecțiilor			<p>Suporturi informaționale, softuri educaționale, tablă interactivă; casetofon, cameră video</p>		
		27//II	Echipamentul turistic colectiv	1		EI	Teren cu obstacole natural/improvizat, echipament turistic individual, hartă	
		28//II	Echipamentul turistic special	1			turistică, busolă, rucsac turistic, cort,	
		29//II	Orientare după elemente ale naturii	1			carabine, funii, mănăși, imagini video/foto	
		30//II	Orientare după elemente ale naturii	1				
		31//II	Tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale	1				
		32//II	Tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale	1				
		33//II	Tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale	1				
		34//II	Tehnica deplasării și traversării obstacolelor artificiale	1				
		35//II	Excursii turistice	1				
		36//II	<p>Turism pedestru. Evaluare formativă</p> <p>P15. Test practic: echipamentul turistic individual și colectiv; orientarea după obiectele din teren</p> <p><i>*Elevii eliberați și cei cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i></p>	1		EF	Echipament turistic, grila de evaluare, fișe de evaluare reciprocă	
		37//II	<p>Agenda motrice a elevului. Evaluare sumativă</p> <ul style="list-style-type: none"> Grupa de bază: P14: Agenda motrice: practicarea gimnasticii, a baschetului și a excursiilor turistice în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului II <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> Elevii eliberați: P14: Agenda motrice: practicarea mersului în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului II 	1		ES	Proiector, computer	

2.2. Proiectarea didactică de scurtă durată

Proiectarea didactică de scurtă durată presupune un demers anticipativ, pe baza unui algoritm procedural, ce se realizează în baza proiectării didactice de lungă durată.

Proiectul de lecție este un instrument de lucru și un ghid pentru profesor, oferind o perspectivă de ansamblu, globală și complexă asupra lecției. În viziunea modernă, proiectul de lecție are un caracter orientativ, având o structură flexibilă. De asemenea, este de preferat ca el să prevadă unele alternative de acțiune și chiar să solicite capacitatea profesorului de a reconsidera demersul anticipat atunci când situații neprevăzute fac necesară schimbarea, deci un comportament didactic creator.

Proiectul didactic de scurtă durată oferă o schemă rațională și personalizată a desfășurării lecției.

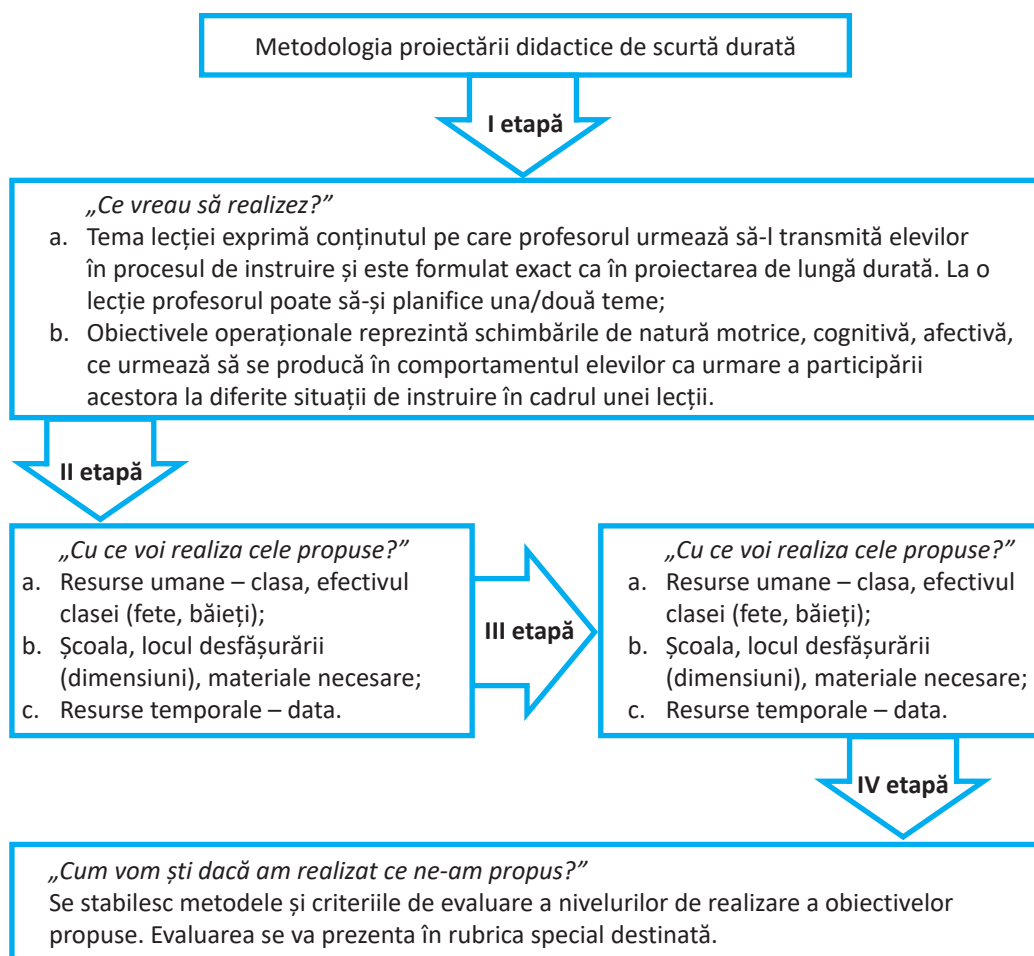


Figura 3. Metodologia proiectării didactice de scurtă durată

Proiectul didactic de scurtă durată include:

- antetul;
- demersul didactic/scenariul didactic/desfășurarea lecției/activități.

Antetul proiectului de scurtă durată

- **Clasa:** V
- **Disciplina:** Educație fizică
- **Nr. lecției:** 22 (5)
- **Tipul lecției:** de familiarizare
- **Unități de competență:** Nivelul A1: 5.1; 5.2; 5.3
- **Subiectul lecției:** Dribling pe loc
- **Obiectivele lecției:**
La sfârșitul lecției elevul va fi capabil:
O₁: să identifice factorii-cheie la îndeplinirea driblingului pe loc;
O₂: să distingă formele de dribling: înalt, mediu, jos;
O₃: să execute driblingul pe loc din diferite poziții inițiale;
O₄: să coordoneze pozițiile și mișcările segmentelor corpului la îndeplinirea driblingului;
O₅: să accepte regulile driblingului în jocuri de mișcare;
O₆: să manifeste interes și autocontrol la învățarea driblingului.
- **Strategii didactice:**
 - a. Forme de organizare: frontală, individuală, în perechi;
 - b. Metode și procedee: povestirea, demonstrația, explicația, instruirea prin tehnici TIC, metoda prin descoperire, metoda prin sarcini de lucru, metoda de joc;
 - c. Mijloace didactice: teren de baschet, panou, mingi de baschet, jaloane, cornuri, fluier, coardă, planșe, proiector.
- **Strategii de evaluare:** evaluare inițială (P7); autoevaluare.
- **Bibliografie:**
 1. Curriculum pentru învățământul gimnazial. Chișinău: MECC, 2019.
 2. Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul gimnazial. Chișinău: MECC, 2019.

Proiectarea demersului didactic al lecției

Proiectarea demersului didactic al lecției poate fi realizat în baza secvențelor instituționale eșalonate în corespundere cu tipul lecției. Gradul de desfășurare a proiectului se va decide în funcție de gradul didactic al profesorului, de comun acord cu managerul responsabil, ținând cont de performanțele cadrului didactic. În funcție de modelul de proiectare și de gradul de desfășurare, pot fi adoptate diferite variante de organizare grafică a proiectului demersului didactic.

Etapela lecției	Ob. op.	Conținuturi didactice	Dozarea efortului fizic, timpul	Strategii didactice			Recomandări/ indicații metodice
				Forme de organizare	Metode, Procedee	Mijloace	

Indicații pentru completarea rubricilor:

- **Nr. lecției** – se indică numărul de ordine al lecției din semestru (și al modulului);
- **Subiectul lecției** – se transcrie din proiectul modulului;
- **Tipul lecției** – se indică tipul corespunzător al lecției:
 - *Lecții introductive;*
 - *Lecții de familiarizare;*
 - *Lecții de formare a priceperilor și deprinderilor motrice;*
 - *Lecții de aplicare a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor motrice;*
 - *Lecții de refacere/recuperare;*
 - *Lecții complexe sau mixte;*
 - *Lecții de evaluare;*
 - *Lecții de acumulare a cunoștințelor noi.*
- **Unități de competență** – se indică unitățile de competență prioritare pentru lecția dată; în variantă schematică, se transcrie nivelul și numerele de ordine din proiectul modulului (exemplu: Nivelul A1 5.1; 5.2; 5.3);
- **Obiectivele lecției** – în funcție de situația concretă, se formulează 4-6 obiective operaționale deduse din unitățile de competențe selectate pentru lecția dată, reflectând în mod adecvat domeniile: *cognitiv, psihomotor, afectiv.*

Pentru formularea riguroasă a obiectivelor lecției, poate fi recomandată procedura de operaționalizare elaborată de R.F. Mager (1962), care presupune trei pași (acțiuni succesive):

- precizarea comportamentului final, observabil până la sfârșitul activității didactice (prin verbe de acțiune);
- descrierea condițiilor în care elevii vor demonstra că au dobândit performanța așteptată (de exemplu: în baza...; cu ajutorul...; pornind de la...; fără a utiliza...);
- indicarea nivelului (calitativ și/sau cantitativ) de realizare a performanței, necesar pentru ca să fie acceptat comportamentul dobândit. În proiectele zilnice se acceptă formulări restrânse ale obiectivelor lecției, fără explicitare riguroasă a tuturor acestor cerințe.

În formularea obiectivelor lecției, se vor evita verbe care duc la formulări vagi care nu pot indica ce va ști să facă elevul la sfârșitul lecției.

Verbe indezirabile:			
a afla a aprofunda a asimila a clarifica a se concentra a constata a conștientiza	a se convinge a cunoaște a se deprinde a-și dezvolta a se edifica a se emoționa a se familiariza	a-și forma a întui a-și îmbogăți a însuși a înțelege a învăța a memora	a-și lărgi a se obișnui a percepe a pricepe a simți a se strădui a ști

Pentru alegerea verbelor de acțiune se recomandă: taxonomia Bloom-Anderson – domeniul cognitiv; taxonomia lui Simpson – domeniul psihomotor; taxonomia lui Krathwohl – domeniul afectiv. Propunem în continuare selecții respective:

- **Competențe cognitive: taxonomia Bloom-Anderson**

Reamintirea	declararea definirea descrierea enumerarea	găsirea identificarea listarea localizarea	numirea potrivirea raportarea recunoașterea	remediarea repetarea repovestirea specificarea
Înțelegerea	alegerea distingerea exemplificarea	explicarea exprimarea ilustrarea	localizarea prezentarea raportarea relatarea	interpretarea reproducerea traducerea transformarea
Aplicarea	alegerea aplicarea calcularea demonstrarea desfășurarea	estimarea executarea experimentarea folosirea ilustrarea	implementarea îndeplinirea modelarea modificarea operarea	practicarea programarea rezolvarea schițarea simularea
Analiza	alegerea analizarea aprecierea aranjarea atribuirea categorisirea clasificarea compararea	conectarea contrastarea deciderea deformarea detectarea determinarea diferențierea discriminarea	distingerea emiterea de ipoteze examinarea generalizarea gruparea inspectarea inventarierea	ordonarea organizarea prezentarea punerea de întrebări rezumarea schematizarea separarea
Evaluarea	apărarea aprecierea cântărirea conchiderea	convingerea criticarea deducerea disputarea	emiterea de ipoteze evaluarea formularea de judecăți rânduirea	recomandarea revizuirea scrutarea susținerea verificarea
Crearea	compunerea conceperea construirea pregătirea	crearea dezvoltarea formularea integrarea	inventarea înlocuirea modificarea inițierea plănuirea	producerea proiectarea propunerea rearanjarea transformarea

- **Competențe funcțional-acționare: taxonomia lui Simpson**

Perceperea	alegerea conectarea descrierea	detectarea diferențierea discriminarea	distingerea identificarea izolarea	legarea selectarea separarea
Dispoziția	declararea demararea	demonstrarea explicarea	începerea manifestarea	planificarea pregătirea reacționarea
Răspunsul ghidat automatizat	asamblarea dezasamblarea	executarea fixarea	măsurarea manipularea	mixarea schițarea
Răspunsul manifestat complex	asamblarea controlarea dezasamblarea	fixarea manipularea măsurarea	montarea mixarea operarea	organizarea schițarea verificarea
Adaptarea	armonizarea conformarea	coordonarea diversificarea modificarea	racordarea rearanjarea reglarea	reorganizarea revizuirea
Conceperea	aranjarea comasarea	combinarea compunerea	conceperea construirea	crearea elaborarea proiectarea

- **Competențe afective: taxonomia lui Krathwohl**

Receptarea	acceptarea alegerea	descrierea identificarea	localizarea recunoașterea	
Reacția	aderarea aprobarea	completarea conformarea	expunerea de opinii oferirea de răspunsuri	participarea la discuții raportarea
Valorizarea	acceptarea argumentarea căutarea completarea dedicarea	demonstrarea descrierea dezbateră diferențierea	explicarea încurajarea justificarea propunerea	renunțarea selectarea susținerea urmarea
Organizarea	abstractizarea aranjarea armonizarea combinarea	compararea dirijarea estimarea evaluarea generalizarea	identificarea integrarea modificarea organizarea partiționarea	pregătirea referirea rezumarea sintetizarea
Caracterizarea	acționarea aprecierea valorică asumarea de sarcini colaborarea	deservirea dirijarea discriminarea estimarea	evaluarea modificarea practicarea revizuirea	schimbarea soluționarea utilizarea verificarea

- **Strategii didactice** – se listează în conformitate cu demersul lecției:
 - *Forme de organizare*: frontală, individuală, în grup, în perechi, pledând pentru „o grupă flexibilă și mobilă a elevilor cu treceri de la activități în grupuri mari la acțiuni în grupuri mici, omogene și apoi la activități individuale”;
 - *Metode și procedee*: optând pentru îmbinarea armonioasă a metodelor și tehnicilor interactive moderne;
 - *Mijloacele didactice*: demonstrative, individuale, distributive; mijloacele elaborate de cadrul didactic se anexează la proiect.
- **Strategii de evaluare** – se vor indica:
 - tipul evaluării în contextul ECD;
 - instrumentarul de evaluare și produsul(ele) evaluat(e) însoțit(e) de criteriile de succes;
 - procedee de autoevaluare/evaluare reciprocă.

3. REFERINȚE METODOLOGICE ȘI PROCESUALE ALE CURRICULUMULUI LA DISCIPLINA „EDUCAȚIA FIZICĂ” PENTRU CLASELE V-IX

3.1. Logica și principiile de elaborare a strategiilor didactice în baza curriculumului la disciplina „Educație fizică”

Strategia didactică poate fi abordată din mai multe perspective. Privită sub aspectul capacității de integrare a unor metode, procedee și mijloace de instruire, strategia didactică reprezintă un mod de eficientizare a procesului de predare – învățare – evaluare.

Schematic, componentele structurale ale strategiei didactice sunt reflectate în figura ce urmează:

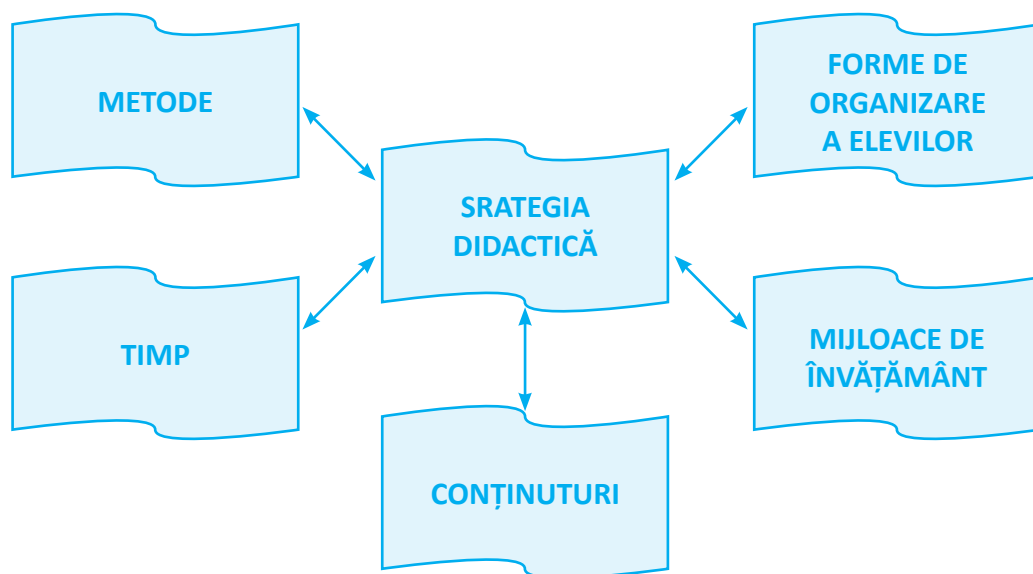


Figura 3. Harta conceptuală a strategiilor didactice

Generalizând, deducem că strategia didactică presupune selectarea, combinarea și ordonarea judicioasă a metodelor, mijloacelor, conținuturilor etc. în funcție de modul de abordare și rezolvare a unei sarcini de instruire. Prin urmare, sub aspectul integrării, strategia didactică este definită ca „un grup de două sau mai multe metode și procedee integrate într-o structură operațională, angajată la nivelul activității de predare – învățare – evaluare, pentru realizarea obiectivelor pedagogice generale, specifice și concrete ale acestuia”.

Elaborarea strategiilor didactice presupune două tipuri de acțiuni:

- a) acțiunea teoretică, care se reduce la integrarea mai multor metode și procedee metodice pentru asigurarea eficientizării activității de *predare – învățare – evaluare*;
- b) acțiunea practică, care presupune valorificarea resurselor, inclusiv a stilului pedagogic al profesorului (permisiv, democratic sau autoritar), care să asigure optimizarea structurii create.

Strategiile didactice au rol esențial regăsindu-se totalmente în cele trei faze ale conceperii și realizării activității didactice și anume:

1. *Faza proiectării* – profesorul decide ce strategie va utiliza: bazată pe învățarea prin cooperare sau prin competiție, prin cercetare – descoperire sau prin receptare activă a informațiilor etc.;
2. *Faza de desfășurare a activității* – timpul rezervat pentru materializarea/concretizarea strategiei didactice aleasă în mod flexibil și prin adaptări continue.
3. *Faza (auto)evaluării* – se are în vedere aprecierea rezultatelor și a calității strategiilor didactice aplicate.

În vederea asigurării unui proces educativ adecvat, cadrul didactic trebuie să fie preocupat de faptul cum va reuși să-i determine pe elevi să învețe și, mai puțin, de ceea ce va preda elevilor. Astfel, se poate spune că strategiile didactice constituie „cheia reușitei activității instructiv-educative și elementul ei central”.

Proiectarea strategiei didactice presupune parcurgerea mai multor etape:

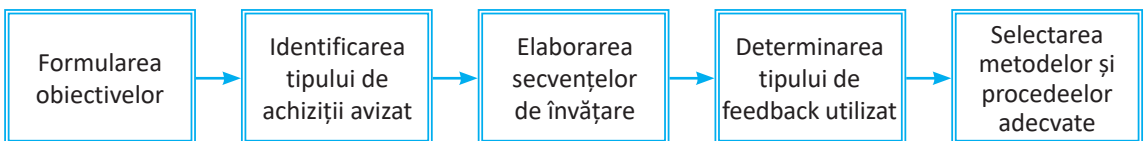


Figura 4. Etapele proiectării strategiilor didactice

Strategia didactică se deosebește de metoda didactică prin timpul alocat proiectării și realizării activităților de instruire. Dacă metoda didactică reprezintă o acțiune, care asigură eficientizarea învățării prin obținerea unor rezultate imediate, atunci strategia didactică reprezintă un model de acțiune angajat pe termen lung, mediu și scurt. Strategia didactică preia, de regulă, denumirea metodei de bază.

Alegerea metodelor în cadrul unei strategii nu este aleatorie. Urmărind scopul optimizării procesului de *predare – învățare – evaluare*, se pot evidenția următoarele criterii necesare metodelor pentru a dobândi statutul de strategie didactică:

- comunicarea activă;
- cunoașterea euristică a fenomenelor studiate;
- creativitatea profesorului.

Metodele pot fi combinate și corelate într-o strategie didactică în funcție de:

1. Modul de prezentare a cunoștințelor.
2. Modul de dirijare a învățării, care se poate baza pe soluționarea de probleme sau soluționarea de situații-probleme.
3. Modul de activizare diferențiată a învățării, care poate fi organizată frontal, pe grupuri sau individual.

3.2. Strategii didactice de predare – învățare specifice disciplinei „Educație fizică”

Există diferite clasificări ale strategiilor didactice care au la bază diferite criterii. Având în vedere criteriul obiectivului operațional prioritar, strategiile didactice pot fi repartizate în următoarele clase:

1. Strategii didactice care au ca obiectiv prioritar stăpânirea materiei în termeni de cunoștințe și capacități (strategia conversației euristice, strategia prelegerii problematizate, strategia demonstrației, strategia cercetării, strategia algoritmizării etc.);
2. Strategii care au ca obiectiv prioritar transferul funcțional al cunoștințelor și al capacităților dobândite (strategia problematizării, strategia modelării etc.);
3. Strategii care au ca obiectiv prioritar exprimarea personalității elevului (strategia jocului, strategia lucrărilor de laborator, strategia asaltului de idei, strategia dezbaterei problematizate etc.).

Activitatea este un mijloc de formare a competenței. Trebuie reținut faptul că, pentru realizarea acestui deziderat, este necesară aplicarea mai multor metode. Practica școlară atestă că nicio metodă nu poate fi utilizată ca o rețetă și izolat, ci ca un ansamblu de procedee, acțiuni și operații, care se structurează, în funcție de o serie de factori, într-un grup de activități.

Sistemul metodelor de predare – învățare, specifice procesului de educație fizică, include în sine atât metode tradiționale (explicația, indicația, observația, demonstrația, exersarea etc.), cât și metode moderne, cu randament interactiv sporit. Metodele în educația fizică și sport ca un sistem sunt constituite sub următoarea formă:

- metode de instruire propriu-zisă;
- metode de educație;
- metode de corectare a greșelilor de execuție;
- metode de verificare, apreciere și notare;
- metode de refacere a capacității de efort.

Adoptarea unei structuri operativ-acționale a lecției aduce unele reconsiderări privitoare la tipologia lecției. Tipul de lecție poate fi considerat drept un „model” care are

sarcina de a reduce un șir de lecții asemănătoare, la o structură mai simplă dar fundamentală, reprezentativă pentru întreaga categorie. Nu există o lecție-tip, o lecție-model cu o structură tipică.

Structurile au menirea să indice, să definească doar evenimentele esențiale necesare și posibil de realizat. Marea diversitate a situațiilor de învățare și marea variație a structurilor posibile fac necesară integrarea lor într-o tipologie care prezintă valoarea unui instrument de lucru. Folosirea unei tipologii conferă fiecărei lecții individualitate determinată de locul ei în sistemul de lecții din care face parte.

Trebuie menținută o tipologie relativ simplă, adaptabilă, operațională. Evoluția tipologiei însoțește evoluția obiectivelor specifice procesului de predare și a modalităților de învățare.

Tipurile de lecții sunt clasificate după obiectivele didactice de bază. În educația fizică școlară putem identifica mai multe tipuri de lecții, tipuri de bază, fundamentale, din care pot genera și alte tipuri.

1. Lecții introductive – se organizează la începutul anului școlar pentru a informa elevii cu: scopul activității pentru anul de studii/module; finalitățile instruirii; regulile de securitate și cerințele igienice. Se va completa tabelul nominal de protecție a muncii în 2-3 ex.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, individuală.
- Metode și procedee: povestirea, conversația, explicația, demonstrația, indicația.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, proces-verbal.

Model de Tabel nominal de protecție a muncii

Nr. tabelului nominal	Numele, prenumele elevului	Semnătura elevului				
		2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024

2. Lecții de familiarizare – se recomandă aplicarea metodelor interactive și a mijloacelor TIC, proiectarea mijloacelor practice de inițiere în formarea deprinderii și priceperii motrice.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, individuală, în perechi.
- Metode și procedee: explicația, demonstrația, indicația, metoda învățării separate, exersarea.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, inventar și utilaj sportiv.

3. Lecții de formare a priceperilor și a deprinderilor motrice – se proiectează mijloacele de învățare și formarea deprinderilor.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, individuală, în perechi, în grupuri.
- Metode și procedee: explicația, demonstrația, indicația, analiza, algoritimizarea, metoda învățării separate, metoda învățării integrale, exersarea.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, inventar sportiv, utilaj auxiliar și sportiv.

4. Lecții de aplicare a cunoștințelor, a deprinderilor și a priceperilor motrice – cu aplicarea mijloacelor complexe și combinate apropiate/sub formă de concurs, specific nivelului modulului.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, în grupuri.
- Metode și procedee: explicația, demonstrația, indicația, metoda antrenamentului în circuit, metoda de joc, metoda competițională, exersarea.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, inventar sportiv, utilaj auxiliar și sportiv.

5. Lecții de refacere/recuperare – care sunt direcționate spre recuperarea capacității de muncă.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, individual, în grupuri.
- Metode și procedee: povestirea, explicația, comentariul, demonstrația, indicația, metoda de joc, exersarea, mediatizarea, automasajul.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, inventar sportiv, utilaj auxiliar și sportiv

6. Lecții complexe sau mixte – lecții în care se proiectează mai multe subiecte sau obiective operaționale de diferit nivel.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: individuală, frontală, în perechi, în grupuri.
- Metode și procedee: explicația, demonstrația, indicația, comentariul, analiza, sinteza, metoda învățării integrale, metoda de joc, metoda competițională.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, inventar sportiv, utilaj auxiliar și sportiv.

7. Lecții de evaluare.

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: individuală, frontală, în perechi, în grupuri.
- Metode și procedee: explicația, metoda de joc, metoda competițională.
- Mijloace didactice: utilaj, inventar tehnic și sportiv, fișe de arbitraj.

8. Lecții de acumulare a cunoștințelor noi – proiectarea demersului didactic al lecției poate fi realizat în baza fazelor lecției cadru Evocare – Realizarea sensului – Reflecție – Extindere (ERRE).

Exemplificarea strategiei didactice:

- Forme de organizare: frontală, în perechi, în grupuri.
- Metode și procedee: povestirea, explicația, brainstormingul, studiul de caz, problematizarea, demonstrația slide, comentariul, analiza, sinteza.
- Mijloace didactice: fișe didactice, imagini video, TIC, softuri educaționale, tabla interactivă, posterul.

Structura lecțiilor conform ERRE se prefigurează astfel:

- *Evocare.* La această etapă este creat un context, în care elevul își amintește ce cunoaște despre un anumit subiect, începe să gândească despre subiectul pe care în curând îl va examina în detalii. Evocarea, prin esența ei, oferă posibilitatea de a identifica condițiile prealabile și de a construi ulterior în baza lor învățarea.
- *Realizarea sensului.* La această fază cel care învață vine în contact cu noile informații sau idei. Aceasta este etapa în care profesorul are influență minimă asupra elevului, menținându-se implicarea lui activă în procesul de învățare. Sarcina esențială a realizării sensului este, în primul rând, de a menține implicarea și interesul elevului, stabilite în faza de evocare. Etapa realizării sensului este esențială în procesul instructiv, deoarece aici elevii acoperă domenii noi de cunoaștere, aspect important în procesul de formare a competențelor.
- *Reflecția.* La această etapă elevii își consolidează cunoștințele noi și își restructurează activ schema cognitivă inițială pentru a include în ea noi concepte. Reflecția, ca etapă importantă în procesul de formare a competențelor, urmărește câteva lucruri esențiale: crearea condițiilor pentru ca elevii să exprime în propriile lor cuvinte ideile și informațiile atestate/asimilate; generarea unui schimb valoros de idei între elevi.
- *Extindere.* Corelația dintre teorie și practică devine evidentă. Elevii realizează un transfer de cunoaștere. Pentru a realiza acest lucru, ei aplică cunoștințele însușite la ore în situații de integrare simulate. De exemplu: Imaginați-vă că..., studii de caz etc. O altă sarcină este de a implica elevii în rezolvarea sarcinilor în condiții de integrare autentice.

Creșterea calității procesului instructiv-educativ la disciplina „Educație fizică” urmărește perfecționarea metodelor tradiționale, dar și introducerea unor metode și procedee educative moderne. Proiectarea unui demers didactic diferit de cel tradițional oferă posibilitate fiecărui profesor să-și valorifice propria experiență prin utilizarea unor metode moderne într-o abordare interdisciplinară. Formarea competențelor prin intermediul metodelor interactive de predare – învățare – evaluare reprezintă un subiect de mare importanță pentru pedagogia postmodernă, inclusiv pentru domeniul educației fizice, în care apare ca imperativ – organizarea procesului educațional la toate nivelurile de învățământ, în manieră interactivă.

Avantajele metodelor interactive utilizate la lecția de educație fizică:

- dezvoltă gândirea critică;
- sporesc eficiența lecțiilor, stimulează interesul și curiozitatea elevilor pentru cunoașterea profundă a realității;
- cultivă spiritul de investigație ducând la o motivare superioară învățării;
- solicită o angajare proprie efectivă, o trăire personală a acțiunii;
- apelează la capacitatea elevului de a gândi și a acționa, de a-și dezvolta imaginația și creativitatea.

Metodele moderne de predare – învățare la lecția de educație fizică vor fi: descoperirea și problematizarea, algoritimizarea, modelarea, tratarea diferențiată, cooperarea, feedbackul etc.

Metode de predare – învățare interactivă în grup: metoda predării/învățării reciproce, metoda învățării pe grupe mici, metoda competițională, metoda schimbării perechii, cubul etc.

Metode de fixare/sistematizare a cunoștințelor și de verificare: harta cognitivă sau harta conceptuală, arborele genealogic, înscrierea spațială, cauze și consecințe, pânza de păianjen, graficul T, două culori etc.

Metode de rezolvare de probleme prin stimularea creativității: explozia stelară, interviul de grup, studiul de caz etc.

Metode de cercetare în grup: tema sau proiectul de cercetare în grup, experimentul pe echipe, portofoliul de grup etc.

Rețineți! Este foarte important ca prin alegerea metodei să se realizeze ambele aspecte ale procesului de învățământ – instruirea și educarea.

Activitățile de învățare recomandate în curriculumul pentru disciplina „Educație fizică” sunt structurate în: activități specifice, activități antreprenoriale care evidențiază formarea competențelor sociale, antreprenoriale și de cunoaștere/aplicare a TIC.

ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE RECOMANDATE

Exemplu. Modulul Baschet, Nivel A1, Tema: Driblingul pe loc

Activitatea 1	Metode	Activități ale elevului
Observarea, demonstrarea și explicarea poziției și a mișcărilor segmentelor corpului, a factorilor-cheie la îndeplinirea driblingului cu suport video/digital	Instruirea prin tehnici TIC Metoda prin descoperire	Identifică poziția și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea driblingului Identifică factorii-cheie la îndeplinirea procedurii Identifică formele de dribling: înalt, mediu, jos
	Discuția dirijată	<i>Identifică greșeli de îndeplinire:</i> - mingea este lovită și nu împinsă - câmpul de vizibilitate redus datorită trunchiului prea aplecat - balansul corpului se află pe verticală în timpul driblingului - privirea jucătorului în timpul driblingului este focalizată asupra mingii
	Discuția dirijată	<i>Explică utilizarea driblingului în timpul jocului</i> - dribling pe loc, cu scopul de a iniția o acțiune - dribling pentru protecția mingii - dribling pentru deplasare înainte, înapoi, lateral - dribling cu schimbarea direcției pentru derutarea adversarului
	Metoda algoritimizării și exersării	<i>Exersează:</i> Dribling pe loc, cu un braț sau altul, la diferite înălțimi: înalt, mediu, jos Dribling din mers și din ușoară alergare

Activitatea 2	Metode	Activități ale elevului
Practicarea și demonstrarea tehnicii driblingului în jocul de baschet din diferite poziții îmbinate cu diferite mișcări ale corpului	Brainstorming	Explică tehnica corectă a driblingului Exemplifică greșeli frecvente de îndeplinire a driblingului Exemplifică forme de aplicare tactică a driblingului
	Modelarea	Propune și îndeplinește driblingul din diverse poziții Propune și îndeplinește driblingul în diverse tipuri de deplasări
	Activitatea prin sarcini de lucru/joc	<i>Exersează:</i> Dribling cu schimbarea alternativă a mâinii, cu întoarceri de 90° și 180° spre stânga și spre dreapta; Dribling cu ocolire de obstacole, dribling șerpuit, piruete; Dribling șerpuit printre ceilalți din alergare

Activitatea 3	Metode	Activități ale elevului
Practicarea driblingului prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale (cu sarcini) specifice jocului de baschet	Descrierea Brainstorming Modelarea	Interpretează regula driblingului în joc de baschet Revizuieste tehnici ale driblingului Propune jocuri cu elemente de dribling
	Jocul de rol	Practică rolul de lider de joc, organizator de joc, arbitru
	Activitatea prin joc	Participă la jocul „Petișoara cu dribling”, individual, în perechi etc. Practică driblingul în ștafete: în linie, în zigzag, cu ocolirea obstacolelor, cu trecere peste obstacole

Activitatea 4	Metode	Activități ale elevului
Dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacități coordinative) prin dribling în jocul de baschet.	Ciorchine	Specifică calitățile motrice jocului de baschet Exemplifică calitățile specifice procedurii tehnice Propune exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice cu aplicarea driblingului.
	Activitate individuală în perechi, în grup	<i>Execută:</i> Traseu aplicativ: dribling cu ocolire de obstacole, dribling șerpuit, piruete Start cu dribling la semnal auditiv sau vizual, cu schimbări de direcție Suveică cu dribling

Activitatea 5	Metode	Activități ale elevului
Workshop: schimb de bune practici privind identificarea spațiilor și jocurilor care se pot practica împreună cu prietenii/familia	Sarcini de grup	Identifică importanța practicării exercițiilor fizice în familie Selectează activitățile sportive care pot fi practicate împreună cu familia/prietenii Promovează modul sănătos de viață prin practicarea jocurilor Creează medii de practicare a jocurilor Feedbackul din partea colegilor

Învățarea bazată pe sarcini de lucru are următoarele faze ale învățării:

1. Simularea realității în clasă (jocuri de rol, jocuri de luare a deciziei etc.);
2. Explorarea unor acțiuni în situații specifice vieții reale (interviewarea unui specialist, studii de caz etc.);
3. Rezultatul activității (prezentare, afiș, fluturaș, poster, buletin informativ, expoziție, portofoliu etc.).

Activitatea	Metode	Activități ale elevului
Proiect: îmbunătățirea stării de sănătate prin participarea regulată la activitățile motrice (în formă grafică/digitală)	Posterul publicitar	Elaborează posterul publicitar ținând cont de: mărime, aspect atractiv, ilustrativ, motivațional, conținut bine structurat și redactat, succint, termeni descriptivi, concluzie. Prezintă posterul sub forma: Power Point, imagini, schița etc. Feedbackul din partea colegilor.

Învățarea bazată pe proiect urmărește respectarea etapelor respective:

1. Prezentarea/Alegerea temei;
2. Organizarea activității de proiect: alcătuirea echipelor; distribuirea de roluri (sarcini);
3. Explorarea și culegerea informațiilor;
4. Realizarea practică;
5. Implementarea (eventual);
6. Prezentarea, autoevaluarea.

Forme de practicare a activităților motrice în cadrul educației fizice școlare:

<i>În regimul zilei de școală</i>	<i>Extra didactice</i>	
	<i>Competiționale</i>	<i>Necompetiționale</i>
<i>Gimnastica de înviorare Momentul de educație fizică Recreația organizată Pauza dinamică Ora sănătății</i>	<i>Concursuri Campionate școlare Cupe tradiționale</i>	<i>Grupe de pregătire fizică Secții sportive Serbări sportive Plimbări și excursii Activități sportive – loisir</i>

3.2. Strategiile și instrumentarul de evaluare a rezultatelor învățării

Evaluarea este o componentă esențială a procesului de învățământ, alături de predare și învățare ea furnizează informații despre calitatea și funcționalitatea acestora. Se recomandă, cu prioritate, abordarea modernă a evaluării ca activitate de învățare.

Evaluarea criterială prin descriptori prezintă un sistem de eficientizare permanentă și diferențiată a predării, învățării și evaluării prin introducerea criteriilor și a descriptorilor, fără acordarea notelor.

Evaluarea criterială prin descriptori trebuie concepută ca apreciere, ca emitere **de judecăți de valoare** despre ceea ce a învățat și cum a învățat elevul, pe baza unor criterii precise, bine stabilite anterior și raportate la descriptorii de performanță individuală.

ECD reprezintă lista de comentarii descriptive a performanțelor bazată pe *analiză, sinteză, propuneri, încurajări, feedbackuri*.

În vederea asigurării continuității la nivelul conceptelor de bază a ECD se preconizează a utiliza următoarea terminologie specifică: *produs școlar, criterii de evaluare/criterii de succes, descriptori de performanță*.

Produsul școlar recomandat de Curriculumul la disciplina „Educație fizică” reprezintă un rezultat școlar proiectat pentru a fi realizat de către elev și măsurat, apreciat de către cadrul didactic, elevul însuși, colegii și, eventual, părinții.

Produsele școlare:

- Produsele școlare sunt rezultatele activităților de învățare care vor reprezenta domeniile de competență raportate la disciplina „Educație fizică”;
- Produsele școlare pentru probele de evaluare se stabilesc la alegerea cadrului didactic (a se vedea lista de produse recomandate și criteriile de succes);
- Formele de evaluare pot fi individuale și în grup.

Cum utilizează cadrul didactic produsele școlare?

- Studiază „ Tabelul sinoptic. Produse și criteriile de succes”.
- Cadrul didactic selectează din tabel produsul/produsele însoțite de criterii de succes pentru evaluare.
- Atașează lista produselor recomandate și a criteriilor de succes la proiectarea de lungă durată.
- Criteriile de succes sunt comunicate într-un limbaj accesibil și explicate elevilor înainte de realizarea produsului.
- Produsele școlare sunt evaluate în baza criteriilor de succes.
- În cadrul lecțiilor, cadrul didactic valorifică produsele școlare în contextul instrumentelor de evaluare.

Criteriile de evaluare/criteriile de succes sunt seturi de calități importante care se regăsesc în produsele învățării și care trebuie să se prezinte ca un sistem.

Descriptorii de performanță reprezintă criterii de evaluare care descriu modul de manifestare a competențelor elevului și permit determinarea gradului de realizare a acestora (minim, mediu, maxim). În conformitate cu nivelul atins, descriptorii permit acordarea de calificative (suficient, bine, foarte bine). Pentru a proiecta procesul evaluării și a elabora instrumentele de evaluare, cadrul didactic trebuie să selecteze produsul(ele) relevant(e) din lista celor recomandate de curriculum. Se admite și propunerea unui produs opțional, în corespundere cu unitățile de competență(e) supusă(e) evaluării, prin corelare cu conținutul de învățare și activitățile de învățare – evaluare recomandate.

Strategiile de evaluare se concep astfel încât să solicite elevilor eforturi intelectuale, practice, acționale și să-i ajute să se dezvolte și să se modeleze pe plan cognitiv, spiritual, psihomotor și afectiv-motivațional.

Strategiile de evaluare pot fi:

- *instrumentale* – realizate în condiții special create ce presupun elaborarea și aplicarea unor instrumente de evaluare, construite pe bază de produse (test însoțit de matrice de specificații și barem de corectare/verificare/apreciere; probă orală, scrisă, practică sau combinată etc.);
- *non-instrumentale* – realizate în circumstanțe obișnuite pe baza observării activității elevilor și a feedbackului imediat, fără folosirea instrumentelor de evaluare, fiind destinate sensibilizării partenerilor angajați în proces (cadrul didactic și elevii) la manifestările comportamentului performanțial al elevilor, în vederea prevenirii și combaterii dificultăților și a eficientizării procesului didactic.

În procesul educațional la disciplina „Educație fizică” profesorul va aplica:

1. *Evaluarea inițială*, care va oferi informații despre situația la începutul predării-învățării.
2. *Evaluarea formativă*, care va susține procesul de formare a competențelor prin oferire de feedback constructiv, pozitiv și prospectiv.
3. *Evaluarea sumativă*, care va constata nivelul atins.

Prioritatea autoevaluării:

- Autoevaluarea este prioritară evaluării de către cadrul didactic sau colegi.
- Înaintea evaluării de către cadrul didactic și de către colegi, se stimulează elevul pentru autoevaluare.
- Se încurajează colaborarea în echipă, precum și autonomia în învățare și evaluare.
- Cadrul didactic va crea sarcini de autoevaluare și va oferi posibilitatea elevilor de a aprecia produsul muncii lor în raport cu criteriile de evaluare.
- Cadrul didactic asigură și susține procesul de autoevaluare a personalității copilului, dezvoltând individualitatea lui irepetabilă.
- Se iau în considerare particularitățile de vârstă ale elevilor, se ține cont de temperamentul, caracterul lui și se implică în activitatea de evaluare prin acțiuni de autoevaluare.

Evaluarea de către colegi și/sau cadrul didactic a produselor școlare:

- Cadrul didactic selectează produsul/ produsele recomandate însoțite de criterii de succes.
- Criteriile de succes sunt comunicate într-un limbaj accesibil și explicate elevilor înainte de realizarea produsului sau a probei practice.
- Criteriile de succes sunt valide și pentru evaluarea de proces (la fiecare lecție).
- În cadrul lecțiilor, cadrul didactic valorifică produsele școlare în contextul instrumentelor de evaluare.

Corelarea dintre produse, criteriile de evaluare și calificative
(Modulul: Baschet, clasa a V-a)

Unități de competență	Nr. prod.	Produse recomandabile	Criterii de evaluare	Tipuri de evaluare	Descriptori de performanță. Elevul realizează produsul școlar:
Nivel A1 1.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din baschet	P1	Pasa mingii cu două mâini de la piept	C1. Respectă poziția inițială C2. Respectă succesiunea îndeplinirii actelor motrice C3. Îndeplinește corect elementul din punct de vedere tehnic C4. Manifestă capacități de orientare în spațiu C5. Respectă reguli de îndeplinire	Inițială/Formativă	Foarte bine: corect, complet, coerent, fără ezitări Bine: cu greșeli mici, cu incompletitudini mici, cu ezitări mici, ghidat Suficient: cu greșeli, incomplet, cu mai mult sprijin, nesigur

Instrumentele de monitorizare a performanțelor:

- Pot fi considerate: registre de înregistrare a performanțelor; fișe de observare; fișe de evaluare; scale de evaluare; diagrame de monitorizare a performanțelor; fișe de monitorizare a progresului; agende; seturi de întrebări; interviul; chestionarul; ghidul de conversație/planul de dezbateri; protocolul de observare; liste/inventare de control/raportare; portofoliul; studiul de caz; grila de observare/evaluare; lista de control/de verificare; scara/scala de clasificare a performanțelor individuale ale elevului.
- Se vor distinge, în sensul prezentei Metodologiei, două tipuri de instrumente:
 - instrumente de monitorizare a cadrului didactic;
 - instrumente de monitorizare a elevului.
- MECD accentuează principiul flexibilității în alegerea instrumentelor de monitorizare a performanțelor.
- Se recomandă abordarea personalizată a instrumentelor de monitorizare, corespunzător stilului de predare, temperamentului, modalităților de lucru cu diverse dispozitive, precum și respectarea propriului ritm de lucru.

Catalogul școlar

- Cadrele didactice sunt obligate să înregistreze semestrial calificativele la 3 evaluări formative și una sumativă (pe foaia din partea stângă), în afară de notițele privind prezența/absența la lecție, în catalogul clasei și în agendele elevilor.
- Pentru înregistrarea calificativelor se vor folosi abrevierile de mai jos, scrise **CU**

LITERE DE TIPAR ȘI MAJUSCULE:

- **FB** – calificativul **Foarte Bine**
- **B** – calificativul **Bine**
- **S** – calificativul **Suficient**

Proiectarea evaluării (Administrarea disciplinei):

Nr. crt.	Module	Număr de ore	Evaluări		
			EI	EF	ES
Semestrul I					
1	Atletism	12	1	1	
2	Badminton	8	1	1	
3	Volei	10	1	1	
		1			
Total semestrul I		31	3	3	1
Semestrul II					
4	Gimnastică	12	1	1	
5	Baschet	14	1	1	
6	Turism pedestru	10	1	1	
		1			
Total semestrul II		37	3	3	1
Total anual		68	6	6	2

Metodele și tehnicile de evaluare

Metodele utilizate în activitatea de evaluare sunt diverse, în ultima perioadă, făcându-se distincție între metodele **tradiționale** (denumite astfel datorita faptului ca au fost consacrate în timp și sunt utilizate cel mai frecvent) și **metodele complementare** (care s-au impus în practica școlară mai ales în ultimii ani).

Metodologia evaluării include:

Categoria de metode de evaluare	Tipuri
Metode de evaluare tradiționale	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluare orală - Evaluare scrisă - Evaluare practică (în baza produselor evaluabile specifice modulelor)
Metode de evaluare complementare	<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluarea - Evaluarea reciprocă - Observarea sistematică - Referatul/mini-eseul - Investigația - Proiectul - Portofoliul - Evaluarea prin intermediul TIC - Agenda motrice a elevului etc.

Autoevaluarea este o metodă prin care se urmărește construirea imaginii de sine a elevului, care astfel nu se mai reduce la judecățile de evaluare emise de către profesor.

Este folosită cu scopul de a-i ajuta pe elevi să-și cunoască dimensiunile propriei personalități și manifestările comportamentale, având, totodată, multiple implicații în plan motivațional și atitudinal. Ajută elevul să conștientizeze progresele și achizițiile, să-și raporteze performanțele la exigențele și sarcinile învățării, să-și elaboreze un stil propriu de muncă. Pentru a-și îndeplini rolul, este necesar ca elevul să aibă o serie de puncte de referință/criterii în baza cărora să procedeze la autoevaluarea diverselor aspecte ale devenirii sale.

Fișa de evaluare este un formular de dimensiunea unei coli de hârtie A4 sau A5 (în funcție de numărul și complexitatea sarcinilor programate), pe care sunt formulate diverse exerciții și probleme ce urmează a fi rezolvate de elevi în timpul lecției, de regulă, după predarea de către profesor a unei secvențe de conținut și învățarea acestuia de către elevi.

În aceste condiții, fișa de evaluare se folosește, mai ales, pentru obținerea feedback-ului de către profesor, pe baza căruia el poate face precizări și completări, noi exemplificări etc., în legătură cu conținutul predat.

Observarea sistematică (înțeleasă aici ca metodă de cunoaștere a elevului sub diverse aspecte) poate fi folosită și ca metodă de *evaluare*, cu condiția să respecte aceleași *cerințe psihopedagogice*, ca și în cazul unei cercetări (investigații) pe o temă dată: să aibă *obiective clare* (de exemplu, stimularea interesului elevilor pentru o anumită disciplină; ameliorarea rezultatelor școlare; creșterea caracterului aplicativ al predării și învățării); să se efectueze *sistematic*, pe o perioada mai îndelungată (semestru sau an școlar); să se *înregistreze operativ* rezultatele observării într-o fișă specială sau într-un caiet.

Obiectul observării îl constituie: activitatea elevilor, comportamentul lor, produsele unor activități realizate în conformitate cu cerințele programelor școlare sau o combinație a lor.

Chestionarul/Testul de verificare este folosit pe scară largă în anchetele de teren de către sociologi, precum și ca metodă de cercetare psihopedagogică. El poate fi utilizat și ca instrument de evaluare, mai ales atunci când profesorul dorește să obțină informații despre felul în care elevii percep materialul predat sau stilul lui de predare și de evaluare.

Când dorește să obțină o informare operativă cu privire la stăpânirea de către elevi a unor probleme esențiale, dintr-o lecție, dintr-o temă sau dintr-un capitol, profesorul poate recurge la chestionar.

Referatul (folosit ca bază de discuție în legătură cu o temă dată, menit să contribuie la formarea sau dezvoltarea deprinderilor de muncă independentă ale elevilor din clasele mari sau ale studenților) este și o posibilă probă de evaluare a gradului în care

elevii sau studenții și-au însușit un anumit segment al programei, cum ar fi o temă sau o problemă mai complexă dintr-o temă. Când referatul se întocmește în urma studierii anumitor surse de informare, el trebuie să cuprindă atât opiniile autorilor studiați în problema analizată, cât și opiniile proprii ale autorului.

Eseul, preluat din literatură (unde este folosit pentru a exprima, liber și cât mai incitant, anumite opinii, sentimente și atitudini, referitoare la diverse aspecte ale vieții oamenilor, într-un număr de pagini cât mai mic), poate fi utilizat și ca metodă de evaluare.

Problematika eseului în învățământ este foarte diversă fiind abordată atât cu mijloace literare, cât și cu mijloace științifice într-un spațiu care, de regulă, nu depășește două-trei pagini.

Rostul eseului, ca metodă de evaluare, este acela de a-i da elevului posibilitatea de a se exprima liber, de a-și formula nestingherit opiniile față de un anumit subiect, neîncorsetat de anumite scheme livrești sau de prejudecăți.

Investigația (în sensul de cercetare, descoperire) se folosește, de regulă, ca metodă de învățare, pentru a-i deprinde pe elevi să gândească și să acționeze independent atât individual, cât și în echipă.

La începutul semestrului, profesorul stabilește lista de teme pe care elevii urmează să le abordeze cu ajutorul investigației, perioada investigației, modul de lucru, de prezentare și de valorificare a rezultatelor. Investigația se poate realiza individual sau colectiv.

Este de preferat ca rezultatele să fie analizate cu clasa de elevi pentru ca profesorul să poată formula observații, aprecieri și concluzii. Pe baza analizei activității elevilor și a rezultatelor obținute de ei în cadrul investigației, profesorul poate acorda note valorificând, în felul acesta, funcția evaluativă a investigației.

Proiectul are, de asemenea, un rol pentru învățarea unor teme mai complexe, care se pretează la abordări pluridisciplinare, interdisciplinare și transdisciplinare sau ca metodă de evaluare (pe parcursul instruirii sale) sumativă. Cu ajutorul lui elevii pot dovedi că au capacitatea de a investiga un subiect dat cu metode și instrumente diferite, folosind cunoștințe din diverse domenii.

Ca și în cazul investigației, profesorul stabilește lista temelor de proiect, perioada de realizare și-i inițiază pe elevi sau pe studenți cu etapele și tehnicile de lucru (individual sau colectiv). Elevii trebuie să fie orientați și îndrumați și, eventual, sprijiniți de profesor în colectarea datelor necesare (potrivit temei alese sau repartizate), iar pe parcursul realizării proiectului să beneficieze de consultații și de evaluări parțiale.

Portofoliul reprezintă un instrument de evaluare complet, care include rezultatele relevante obținute de elev și nu este obligatoriu. În portofoliu sunt înregistrate rezultatele produselor evaluabile, participarea la competiții sportive, precum și sarcinile specifice pentru educație fizică. El reprezintă un mijloc de valorizare a muncii elevului și un factor de dezvoltare personală a acestuia.

Evaluarea cu ajutorul TIC (*tehnologii ale informării și comunicării*). Utilizat în evaluare, calculatorul le oferă atât profesorilor, cât și elevilor o mare diversitate de modalități.

Spre deosebire de metodele de evaluare tradiționale, evaluarea cu ajutorul calculatorului este debarasată de orice elemente de subiectivism și de emoțiile care-i însoțesc pe cei mai mulți dintre elevi la verificările curente.

Se schimbă deci raportul profesor – elev prin creșterea încrederii elevilor în obiectivitatea profesorilor.

Mai mult, elevii înșiși se pot autoevalua pe parcursul muncii independente pe care o depun zilnic, beneficiind de feedbackul atât de necesar unei învățări eficiente și performante.

Acest proces permite studiul pe bază de experiență care, asociat cu utilizarea materialului imprimat pe calculator, îi oferă elevului un mod interactiv de construire și asimilare a noilor cunoștințe, concomitent cu posibilitatea de a verifica dacă ceea ce a învățat este corect sau nu.

Recomandări pentru elaborarea agendei motrice a elevului:

- este elaborată de către elev, forma este personalizată;
- poate fi elaborată atât grafic, cât și digital;
- presupune înregistrarea activităților motrice pe parcursul unei perioade de timp;
- nu trebuie percepută ca temă pentru acasă, ea doar va reflecta activitățile motrice îndeplinite de către elev pe parcursul unei zile/săptămâni/luni etc.;
- poate prezenta/ilustra activități motrice practicate independent, cu colegii/prietenii, familia;
- elevul poate prezenta și conținuturi, mijloace practicate în cadrul antrenamentelor sportive;
- va evidenția performanțele individuale/la competiții sau concursuri cu caracter sportiv;
- sa se expună asupra beneficiilor practicării activităților independente sub aspect motivațional și asupra importanței mijloacelor practicate pentru aparatul locomotor;
- să propună un traseu pentru îmbunătățirea performanțelor motrice individuale.

Tabelul sinoptic. Produse și criterii de succes: Educație fizică, cl. V-IX

Produse recomandate		Criterii de succes	Criterii de succes pentru persoanele scutite de efort fizic	
Produse axate pe executare	Probe și rezultat	P1. Alergare: de viteză, de ștafetă, de rezistență/cros etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect pozițiile startului 2. Îndeplinesc comenzile 3. Respect tehnica alergării 4. Depun efort pentru rezultat 5. Finisez în viteză 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect indicațiile profesorului 2. Cunosc și explic tehnica 3. Execut în limitele posibilităților 4. Respect regulile competiționale* 5. Apreciez îndeplinirea colegilor 6. Respect regulile de protecție și de securitate
	P2. Săritura: în lungime de pe loc, în lungime cu elan, în înălțime cu elan etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect tehnica elanului și bății 2. Execut corect faza de zbor și aterizare 3. Respect unghiul deplasării corpului în faza de zbor 4. Depun efort pentru rezultat 5. Respect regulile de securitate 		
	P3. Aruncarea mingii mici: în țintă, la distanță etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect priza și poziția inițială 2. Îndeplinesc elanul corect 3. Respect tehnica finalizării aruncării 4. Respect regulile competiționale 5. Depun efort pentru rezultat 6. Respect regulile de securitate 		
	Element și combinație	P4. Element: acrobatic, la aparat de gimnastică, în perechi/grup (acroport), săritura cu sprijin etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percep elementul 2. Respect pozițiile corpului 3. Respect și explic tehnica îndeplinirii 4. Îndeplinesc elementul 5. Păstrez echilibrul 6. Manifest curaj 7. Urmez regulile de securitate 8. Îndeplinesc elementul sincron* 	
		P5. Combinație: acrobatică, la aparat de gimnastică, în perechi etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțeleg combinația 2. Am idee clară despre succesiunea elementelor 3. Explic tehnica 4. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic 5. Respect pozițiile inițiale și finale 6. Păstrez echilibrul 7. Mă conformez regulilor de securitate 8. Reproduc în grup combinația* 	

		P6. Complex: gimnastica ritmică și dans, acrobatica în grup (acrosport), aerobică/fitness etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect pozițiile de bază 2. Coordonez mișcările de brațe cu pașii de bază după ritm 3. Îmbin grațios elementele 4. Reproduc elementul sincron în grup 5. Mă conformez regulilor de securitate 	
	Element, procedeu și acțiune	P7. Element și procedeu: jocuri sportive, probe sportive recreative, probe sportive individuale, probe sportive naționale etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect poziția inițială 2. Respect succesiunea îndeplinirii actelor motrice 3. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic 4. Manifest capacități coordinative 5. Execut rezultativ elementul 6. Respect reguli de îndeplinire 	
		P8. Acțiuni tactică în atac și apărare: un jucător, doi/ trei jucători, echipă etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc elementele din acțiune 2. Îndeplinesc corect elementele tehnice 3. Iau decizii corecte de acționare 4. Mă încadrez în acțiunea colectivă 5. Colaborez/comunic cu coechipierii 6. Aplic acțiunea în cadrul jocului 	
	Probe și rezultat	P9. Teste motrice (la sfârșit de an)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explic importanța calităților motrice pentru dezvoltarea propriului organism 2. Îndeplinesc testul motric 3. Demonstrez calități și capacități motrice de bază în conformitate cu standardele de eficiență 4. Respect regulile de securitate 	
Produse axate pe explorare – creare	Combinatie și complex	P10. Combinații/ complexe: acrobatică/ acrobatică în grup (acrosport), la aparate de gimnastică, aerobică/fitness etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Particip la crearea combinației/ complexului în grup 2. Cooperez cu membrii grupului 3. Îndeplinesc elementele în succesiune și sincron 4. Manifest perseverență și curaj 5. Particip la concurs la nivel de grup/clasă 6. Respect regulile de securitate 7. Asigur și susțin partenerul la îndeplinire* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Particip la crearea combinației/complexului în grup 2. Cunosc tehnica și consecutivitatea elementelor 3. Acord suport și susținere la îndeplinirea complexului 4. Execut în măsura posibilităților motrice 5. Cooperez cu membrii grupului în concursuri 6. Respect regulile de securitate
	Acțiune și joc	P11. Traseu: aplicativ, acțiuni tehnico-tactice în jocuri sportive colective	<ol style="list-style-type: none"> 1. Îndeplinesc elementele succesiv și corect din punct de vedere tehnic 2. Manifest capacități coordinative 3. Execut eficient traseul 4. Respect reguli de îndeplinire 	

		P12. Joc bilateral/practic: jocuri sportive individuale, colective	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc elementele din acțiune 2. Îndeplinesc corect elementele tehnice 3. Iau decizii corecte de acționare 4. Mă încadrez în acțiunea colectivă* 5. Colaborez/comunic cu coechipierii* 6. Aplic acțiunea în cadrul jocului 7. Respect regulile competiționale și comportamentale 	
<i>Produce axate pe activități de antrenoriat/cumulative</i>		P13. Proiect individual/în grup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezint titlul, activitățile realizate 2. Descriu consecutiv unele informații, relatări culese independent, imagini create/selectate 3. Explic unele idei/fenomene cercetate 4. Exprim aprecieri și propria atitudine 5. Formulez concluzii 6. Cooperez cu membrii grupului* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezint titlul, activitățile realizate 2. Descriu consecutiv unele informații, relatări culese independent, imagini create/selectate 3. Explic unele idei/fenomene cercetate 4. Exprim aprecieri și propria atitudine* 5. Formulez concluzii 6. Cooperez cu membrii grupului*
		P14. Agenda motrice a elevului	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezint în formă grafică/digitală 2. Creez design personalizat și plăcut agendei 3. Structurez conținutul 4. Explic și argumentez conținutul 5. Formulez propuneri, deduc concluzii 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezint în formă grafică/digitală 2. Creez design personalizat și plăcut agendei 3. Structurez conținutul 4. Explic și argumentez conținutul 5. Formulez propuneri, deduc concluzii
		P15. Test de cunoștințe/practic	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizez, înțeleg itemii testului 2. Scriu testul 3. Acumulez punctaj suficient 4. Mă încadrez în timp 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizez, înțeleg itemii testului 2. Scriu testul 3. Acumulez punctaj suficient 4. Mă încadrez în timp
		P16. Mini-eseul/referatul	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selectez materialele informaționale pentru tema propusă 2. Redactez foaia de titlu, conținutul 3. Specific cantitatea și calitatea materiei 4. Completez cu informații vizuale 5. Exprim aprecieri proprii 6. Formulez concluzii 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selectez materialele informaționale pentru tema propusă 2. Redactez foaia de titlu, conținutul 3. Specific cantitatea și calitatea materiei 4. Completez cu informații vizuale 5. Exprim aprecieri proprii 6. Formulez concluzii

Organizare și dirijare	P17. Arbitrare: grup, clasă, echipă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc regulile de joc/ concurs* 2. Cunosc gesticulația arbitrilor* 3. Mă implic în arbitraj 4. Îndeplinesc diferite funcții ale arbitrilor 5. Arbitrez conform regulamentului 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc regulile de joc/ concurs* 2. Cunosc gesticulația arbitrilor* 3. Mă implic în arbitraj 4. Îndeplinesc diferite funcții ale arbitrilor 5. Arbitrez conform regulamentului
	P18. Organizare și dirijare: secvență a lecției, concurs/ competiție	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc formele și etapele de organizare 2. Organizez colectivul 3. Explic și demonstrez exercițiile 4. Aplic feedback 5. Manifest creativitate și originalitate 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunosc formele și etapele de organizare 2. Organizez colectivul 3. Explic și demonstrez exercițiile 4. Aplic feedback 5. Manifest creativitate și originalitate

* – specific produselor evaluabile pentru unele probe de sport

Strategii de evaluare recomandate:

Lista produselor evaluabile		Strategia de evaluare recomandată (EI, EF, ES)	Oportunități de realizare în format digital
Categorია	Produsul		
Produse axate pe executare	P1. Alergare: de viteză, de ștafetă, de rezistență/cros	EI, EF	
	P2. Săritura: în lungime de pe loc, în lungime cu elan, în înălțime cu elan	EI, EF	
	P3. Aruncarea mingii mici: în țintă, la distanță	EI, EF	
	P4. Element: acrobatic, la aparat de gimnastică, în perechi/grup (acrosport), săritura cu sprijin	EI, EF	
	P5. Combinație: acrobatică, la aparat de gimnastică, aerobică	EI, EF	
	P6. Complex: gimnastică ritmică și dans, acrobatică în grup (acrosport), aerobică/fitness	EI, EF	✓
	P7. Element și procedeu: jocuri sportive, probe sportive recreative, probe sportive individuale, probe sportive naționale	EI, EF	
	P8. Acțiune tactică în atac și apărare: un jucător, doi/trei jucători, echipă	EI, EF	✓
	P9. Teste motrice (la sfârșit de an)	ES	

Produse axate pe explorare – creare	P10. Complexe: acrobatice/acrobatice în grup (acrosport), la aparate de gimnastică, aerobică/fitness	EF, ES	✓
	P11. Traseu: aplicativ, tehnico-tactic, jocuri sportive colective	EI, EF, ES	✓
	P12. Joc bilateral/practic: jocuri sportive individuale, colective	EF, ES	✓
Produse axate pe activități de antreprenariat/cumulative	P13. Proiect individual și în grup	ca parte componentă a ES	✓
	P14. Agenda motrice a elevului	ca parte componentă a ES	✓
	P15. Test de cunoștințe/practic	EI, EF, ES	✓
	P16. Mini-eseu/referat	EF	✓
	P17. Arbitrare: grup, clasă, echipă	EF, ES	
	P18. Organizare și dirijare: secvență a lecției, concurs/competiție	EF, ES	

ANEXE

Fișa de autoevaluare/evaluare reciprocă în baza criteriilor de succes

Nume, prenume:				
Produs: <i>Pasa mingii cu doua mâini de la piept</i>				
Nr. cr.	Criterii de succes	Realizat		
		independent	ghidat	cu sprijin
1.	Respect/ă poziția inițială	+		
2.	Respect/ă succesiunea îndeplinirii actelor motrice		+	
3.	Îndeplinesc/ște corect din punct de vedere tehnic		+	
4.	Manifest/ă capacități coordinative	+		
5.	Execut/ă rezultativ elementul			+
6.	Respect/ă regulile de îndeplinire	+		

Exemplu de completare a grilei de evaluare (pentru profesor):

Modulul: Baschet. Produsul nr. 7: dribling pe loc

Nr. cr.	Numele, prenumele	Criterii de evaluare					
		Respectă poziția inițială	Respectă succesiunea îndeplinirii actelor motrice	Îndeplinește corect din punct de vedere tehnic	Manifestă capacități coordinative	Execută rezultativ elementul	Respectă reguli de îndeplinire
1	Ababii Ion	!	•	+	+	•	!
2	Balan Maria	•	!	•	+	!	+
3	Ciobanu Victor	!	!	•	+	•	•
				•		•	•

Legendă: + – independent; • – ghidat; ! – cu sprijin