



Ministerul Educației , Culturii și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

„Aprob”

**Directorul Colegiului „Alexei Mateevici”  
din Chișinău**

Bercu Victoria

» 2019

## **Curriculum modular**

Specialitatea 101410 Sport și pregătire fizică  
Calificarea Instructor educație fizică

Chișinău 2019

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



**Autori:**

Maria Cotolupenco, Profesor de educație fizică, Grad didactic I, Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

Serghei Adomnița , Profesor de educație fizică, Grad didactic I, Colegiul „Vasile Lupu” Orhei

**Aprobat:**

La ședința Consiliului Profesoral al Colegiului „Alexei Mateevici” Chișinău



**Coordonat cu:**

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



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



**Recenzenți:**

Curoș Ludmila , director-adjunct instruire Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

Bantuș Larisa, șef catedră „Pedagogie, psihologie, arte și sport” Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

**Adresa Curriculumului în Internet:**

## Cuprins

I. Preliminarii.....	4
II. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională .....	4
III. Competențele profesionale specifice modulului.....	5
IV. Administrarea modulului.....	5
V. Unitățile de învățări.....	5
VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățări.....	6
VII. Studiu individual ghidat de profesor .....	7
VIII. Lucrările practice recomandate (teste) .....	8
IX. Sugestii metodologice.....	8
X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale .....	10
XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii.....	14
XII. Resursele didactice recomandate elevilor.....	14

## I. Preliminarii

Curriculum Atletism reprezintă un document oficial de planificare a conținuturilor didactice care trebuie predate - învățate și evaluate la nivelul planului de învățământ. Conținutul curricular Atletism corelează procesul de planificare a conținutului didactic și de evaluare a randamentului școlar, și reprezintă baza elaborării obiectivelor de predare, învățare, evaluare. Curriculum-ul este o modulară operată la nivel de competențe pe care elevul trebuie să le dobândească în urma studierii unității de curs. Scopul unității de curs Atletism constă în formarea competențelor profesionale necesare pe piață muncii, adică formarea unui bun specialist conform rigorilor noilor condiții sociale. Conținuturile din prezenta cuticulă va permite instructorului de educație fizică monitorizarea psihologică în sportul de performanță, care reprezintă evaluarea obiectivă în timp util a învățării și perfecționării deprinderilor motrice.

Conținutul unității de curs Atletism se axează pe familiarizarea cu conceptele și problematica probelor de atletism ; pe organizarea sistemelor de exerciții realizate sub forma de alergări, sărituri și aruncări, naturale și stilizate; precum și studierea legitimilor după activitatea în domeniul atletismului ca ramură sportivă. Unitățile de învățare au un pronunțat caracter aplicativ; exercițiile de atletism constituind suportul motric de baze pentru aproape toate celelalte ramuri sportive.

Unitatea de curs Atletism este destinată elevilor de la specialitatea Sport și pregătire fizică, calificarea Instructor educație fizică anul II, semestrul IV.

## II. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională

Modulul Atletism are un impact major în pregătirea profesională a viitorilor instructori de educație fizică prin antrenarea lor în practicarea atletismului . În procesul activităților este însușită tehnica eficace și economat a exercițiilor de atletism , pentru ca acțiunile să fie coordonate și precise ca direcție, amplitudine , forță , ritm , adică , mișcările și acțiunile proprii să fie conduse. Experiența motrică acumulată de elevi în procesul activităților de atletism va formarea competenților profesionale. Modulul va forma competențe teoretice: cunoașterea etapelor de dezvoltare a atletismului, dezvoltarea atletismului în Moldova etc. în formarea competenților practice: executarea elementelor tehnice în alergări , sărituri și aruncări . Însușind sarcinile generale și conținutul din modului atletism și alte discipline, specialistul va putea efectua: pregătirea multilaterală (fizică, tehnică, tactică, volativă, morală) a atleților. Planificarea antrenamentelor activităților de atletism In funcție de particularitățile de vîrstă , sex și calificare sportivă .

**Studiind această disciplină elevii:**

- Vor putea aprecia nivelul de pregătire fizică în atletism
- Vor ști să organizeze competiții la atletism.
- Vor utiliza metode și tehnice de autocunoaștere a probelor din compartimentul atletism
- Vor cunoaște terminologia specifică atletismului

**Valoarea formativă a modulului constă în:**

- Explicarea elementelor tehnice în formarea capacitații de a folosi cunoștințele din atletism în alte probe de sport.
- Proiectarea activității de atletism
- Stimularea la copii, tineri a interesului față de atletism.
- Formarea capacitaților de a executa , demonstra elementele tehnice în atletism.
- Înțelegerea importanței atletismului în desfășurarea activităților sportive .
- Utilizarea cunoștințelor acumulate în perfecționarea elementelor tehnice.
- Perfecționarea calităților morale și volitive.
- Însușirea deprinderilor de arbitrage , organizare și desfășurare a competițiilor de atletism.

### III. Competențele profesionale specifice modulului

- CPS 1 Aplicarea metodelor, procedeelor și tehniciilor moderne în activitatea de atletism.
- CPS 2 Autoperfecționarea continuă în domeniul de atletism.
- CPS 3 Proiectarea și organizarea activităților de atletism conform de vîrstă ale participanților.
- CPS 4 Dezvoltarea calităților fizice și deprinderilor motrice folosind elemente din atletism la copii și tineri.
- CPS 5 Promovarea modului sănătos de viață prin practicarea probelor de atletism.
- CPS 6 Elaborarea programei de activități sportive în tabără de odihnă, școli sportive, cluburi, și asociații sportive, utilizând probe din atletism.

### IV. Administrarea modulului

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite		
	Total	Contact direct						
		Prelegeri	Practica/Seminar	Lucrul individual				
IV	60	4	26	30	examen	2		

### V. Unitățile de învățare

Unități de competență	Unități de conținut	Abilități
<b>1. Istoria atletismului</b>		
U.C.1.Utilizarea istoriei și a etapelor de dezvoltare a atletismului în promovarea practicării atletismului.	1.1 Scurt istoric 1.2 Etapele de dezvoltare a atletismului 1.3 Jocurile Olimpice în Grecia antică 1.4 Dezvoltarea atletismului în Moldova	A.1 Analiza atletismului la momentul actual în lume și în Republica Moldova A.2 Identificarea etapelor de dezvoltare a atletismului A.3 Analiza desfășurării Jocurilor Olimpice A.4 Identificarea modificărilor în atletism
<b>2.Bazele tehnicii exercițiilor de atletism</b>		
U.C.2. Caracterizarea tehnicii exercițiilor din atletism	2.1. Tehnica exercițiilor speciale 2.2. Tehnica anumitor grupuri de exerciții pentru diferite probei 2.3. Regulamentul specific atletismului 2.4. Componența colegiului de arbitri în atletism	A.5 Utilizarea terminologiei specifice atletismului A.6 Identificarea tehnicii a exercițiilor de atletism A.7 Aplicarea regulamentului în diferite probe de atletism A.8 Arbitrarea probelor de atletism
<b>3.Tehnica alergărilor la distanțe scurte</b>		
U.C.3. Respectarea tehnicii alergărilor la distanțe scurte	3.1. Tehnica alergării de viteza 3.2. Alergare pe marcaje 3.3. Alergare repetată pe turnant 3.4. Alergare pe linie dreaptă 3.5. Tehnica startului de jos	A.9 Utilizarea exercițiilor specifice pentru dezvoltarea vitezei A.10 Elaborarea complexului de exerciții specifice alergării de viteza A.11 Capacitatea de a menține poziția verticală în timpul alergării

		A.12 Demonstrarea a elementelor tehnice în alergare de viteză
<b>4.Tehnica alergărilor de semifond și fond</b>		
U.C.4. Respectarea tehnicii alergărilor de semifond și fond	4.1. Tehnica alergării pe distanțele de semifond 4.2. Startul de sus în pluton 4.3. Alergarea pe turnant 4.4. Tehnica alergării de fond 4.5 Alergare pe linie dreaptă cu intrarea pe turnanta 4.6 Alergarea pe turnantă cu ieșirea pe o linie dreaptă	A.13 Elaborarea complexului de exerciții pentru dezvoltarea rezistenții A.14 Îndeplinirea startului de sus A.15 Executarea exercițiilor speciale A.16 Alergarea pe diferite segmente A.17 Menținerea poziției verticale în timpul alergării
<b>5.Tehnica săriturilor în lungime cu elan</b>		
U.C.5. Utilizarea elementelor tehnice în proba de sărituri în lungime cu elan	5.1. Procedeele săriturilor în lungime cu elan 5.2. Fazele săriturilor în lungime cu elan 5.3. Fazele săriturii triple 5.4. Exerciții specifice săriturilor	A.16 Demonstrarea elementelor tehnice pe trepte A.17 Analizarea fazelor A.18 Explicarea fazelor A.19 Elaborarea proiectului cu exerciții pentru dezvoltarea calității motrice viteză forte
<b>6.Tehnica săriturilor în înălțime cu elan</b>		
U.C.6. Analiza săriturilor în înălțime cu elan	6.1. Procedeele săriturilor în înălțime 6.2. Fazele săriturilor 6.3. Sărituri din elan de pași 6.4. Sărituri peste ștachet instalat la înălțimea 50-60 cm 6.5 Sărituri alternative	A.20 Identificarea procedeelor săriturilor în înălțime cu elan A.21 Analizarea fazelor A.22 Executarea săriturii A.23 Executarea săriturilor din diferite poziții
<b>7.Organizarea și desfășurarea competițiilor la atletism</b>		
U.C.7. Respectarea condițiilor de organizare a competițiilor de atletism	7.1. Tipurile de competiții 7.2. Pregătirea și desfășurarea competițiilor la atletism 7.3. Funcțiile arbitrului principal	A.24 Deosebirea tipurilor de competiții A.25 Elaborarea orarului de desfășurare a competițiilor A.26 Identificarea funcțiilor arbitrului principal A.27 Desfășurarea competițiilor de atletism

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

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul individual
			Prelegeri	Practică/Seminar	
1	Istoria atletismului	4	2		3
2	Bazele tehnicii exercițiilor de atletism	8	2		5
3	Tehnica alergărilor la distanței scurte	10		5	4
4	Tehnica alergărilor de semifond și fond	10		6	5
5	Tehnica săriturilor în lungime cu elan	10		5	5

6	Tehnica săriturilor în înălțime cu elan	10		4	3
7	Organizarea și desfășurarea competițiilor la atletism	8		6	5
		60	4	26	30

## VII. Studiu individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
<b>I. Istoria atletismului</b>			
1.1 Evoluția dezvoltării atletismului. 1.2 Caracterizarea probelor de atletism. 1.3 Etapele de dezvoltare a atletismului .	Referat Test teoretic Poster	Prezentarea referatului Prezentarea test teoretic Prezentare scrisă	Săptămâna 1-2-3
<b>II. Bazele tehnicii exercițiilor de atletism</b>			
2.1 Exerciții specifice compartimentului de atletism. 2.2 Clasificarea exercițiilor în compartimentul de atletism. 2.3 Regulamentul în probele de atletism.	Complexul de exerciții specifice atletismului PPT Proiect	Prezentare practică Prezentare orală Test teoretic	Săptămâna 4
<b>III. Tehnica alergărilor la distanțe scurte</b>			
3.1 Caracteristica distanțelor de viteză. 3.2 Exerciții pentru dezvoltarea vitezei. 3.3 Felurile de start.	Eseu structurat Complex de exerciții Pentru dezvoltarea vitezei Proiect individual	Prezentarea scrisă Derularea prezentării Prezentare scrisă	Săptămâna 5-6-7
<b>IV. Tehnica alergărilor de semifond și fond</b>			
4.1 Caracteristica distanțelor de rezistență. 4.2 Fazele alergărilor de rezistență. 4.3 Procedeele alergărilor de rezistență.	Referat Alergare de rezistență Investigația	Prezentare orală Prezentare practică Prezentare orală	Săptămâna 8-9
<b>V. Tehnica săriturilor în lungime cu elan</b>			
5.1. Tehnica săriturilor 5.2 Caracteristica sectorului de sărituri în lungime 5.3 Fazele săriturilor în lungime	Test practic Investigația Săritura în lungime	Prezentare practică Prezentarea rezultatelor Test practic	Săptămâna 10-11
<b>VI. Tehnica săriturilor înălțime cu elan</b>			
6.1 Exerciții specifice săriturilor în înălțime 6.2 Sectorul săriturilor în înălțime 6.3 Elementele tehnice a săriturilor în înălțime	Săritura în înălțime Schema sectorului Ghid practic	Prezentare practică Prezentare scrisă Prezentare ghid	Săptămâna 12-13

VII. Organizarea și desfășurarea competițiilor la atletism										
7.1 Elaborarea planului calendaristic	Planul calendaristic						Prezentarea planului			
7.2 Elaborarea programei competițiilor	Programa competițiilor						Prezentarea programei		Săptămâna 14-15	
7.3 Arbitrii la diverse probe a atletismului	Studiu de caz						Test teoretic			

### VIII. Lucrările practice recomandate (teste)

#### Băieți

Teste de evaluare	Nota									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Alergarea 100 m (sec)	13,00	13,2	13,4	13,6	13,8	14,00	14,3	14,4	14,5	14,6
Cros 1000m (min, sec)	3,05	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50
Sărituri în lungime de pe loc	2,65	2,50	2,45	2,40	2,35	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
Tracțiuni la bara fixă (ori)	17	15	14	13	11	9	8	7	6	5
Culcat facial, extensii ale trunchiului cu mâinile la ceafa	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
Din atârnat ridicarea picioarelor cu atingerea barei (ori)	14	11	10	9	8	7	6	5	4	3

#### Fete

Teste de evaluare	Nota									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Alergarea 100 m (sec)	13,00	13,2	13,4	13,6	13,8	14,00	14,3	14,4	14,5	14,6
Cros 500m (min, sec)	3,05	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50
Sărituri în lungime de pe loc	2,65	2,50	2,45	2,40	2,35	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
Forța ridicarea trunchiului pe verticală din poziția culcat dorsal	46	43	40	37	34	31	28	25	22	19
Detenta - sărituri cu coarda de gimnastică pe loc, pe ambele picioare 1	170	160	150	140	130	120	115	110	105	100
Din atârnat ridicarea picioarelor cu atingerea barei (ori)	14	11	10	9	8	7	6	5	4	3

### IX. Sugestii metodologice

Curriculum-ul „Atletism” este axat pe necesitățile celui ce învață, ceea ce permite ca instruirea să fie accesibilă și eficientă pentru toți elevii. Instruirea va fi proiectată în aşa mod, încât în etapele corespunzătoare învățarea va fi apreciată și elevilor li se va oferi feedback obiectiv și constructiv. Unitatea de curs are la bază principiile: utilitatea socială a procesului didactic, corelația interdisciplinară, valorificarea informațiilor din

activitatea elevilor. Caracteristicile fundamentale ale strategiei didactice utilizate în realizarea conținutului vor fi: *aplicabilitatea* în activitatea practică a achizițiilor, *accesibilitatea* –adaptarea la necesitățile de formare a elevului sub aspectul nivelului (stilul individual de învățare, potențial, nivel cultural atins, interese și atitudini); *adaptarea* la specificul formării profesionale (pregătirea profesională, experiența anterioară, organizarea procesului didactic la specialitate) Instruirea se va baza pe o selecție critică a materialelor și resurselor. Materialele de instruire vor fi structurate și organizate în formatul adecvat creșterii capacitați de învățare a elevilor.

Se va utiliza în procesul predării strategii care să sprijine înțelegerea și reținerea noilor informații. Se va recurge, ori de câte ori este necesar, la cunoașterea senzorială și la gândirea critică, solicitând argumentarea. Se va combina diverse strategii didactice pentru a cuprinde elementele din cât mai multe stiluri de învățare, luând-se în considerație Teoria inteligenților multiple. Prin strategia aplicată se va asigura un echilibru dintre aspectul teoretic și practic al formării competențelor. Considerarea elevului ca subiect al activității instructiv-educative și orientarea acesteia spre formarea competențelor specifice va presupune respectarea unor exigențe ale învățării durabile

Conform criteriului *nivelul învățării* se va insista asupra învățării conștiente care rămâne a fi piatra de temelie în învățarea „de-a lungul și de-a latul vieții”. Interactivitatea, ca factor de calitate a învățării va fi completată în mod fundamental și principal, cu strategiile de învățare bazate pe modul de a gândi și de a acționa. Ca forme de învățări se va proiecta echilibrat atât învățarea frontală cât și cea individuală, în perechi și în grup- toate constituind indicatori de calitate ai învățării. Proiectarea ambiantei, a mediului de învățare eficiente este o activitate indispensabilă, căci, la nivel teoretic- practic, se recunoaște că ambianța- fizică și psihosocială este un factor catalizator al învățării de calitate. Disciplina „Atletism” va forma preponderent competențe de tip „savoir” (cunoaștere și înțelegere) și „savoir faire” (aplicarea cunoștințelor în practică). Strategia metodologică propusă pentru desfășurarea procesului educațional este reflectată în tabelul de mai jos:

Nr. ord	Unități de conținut	Sugestii metodologice
1	Istoria atletismului	Poster Prezentarea PPT Studiu de caz
2	Bazele tehnicii exercițiilor de atletism	Auto-cheștionarea Învățarea individuală Demonstrarea Explicarea
3	Tehnica alergărilor la distanței scurte	Metoda studiului de caz Tehnica - 3-2-1 Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda practică Ewersarea Instruirea programată
4	Tehnica alergărilor de semifond și fond	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda practică Ewersarea Instruirea programată
5	Tehnica săriturilor în lungime cu elan	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală

		Prezintă-perechi-execută Teste Metoda practică Exersarea Instruirea programată
6	Tehnica săriturilor în înălțime cu elan	Metoda învățării reciproce Învățarea individuală Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda practică Exersarea Instruirea programată
7	Organizarea și desfășurarea competițiilor la atletism	Discuția dirijată Învățarea individuală Metoda practică Exersarea Instruirea programată

#### X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale

Evaluarea este o componentă organică a procesului de învățare care trebuie să se realizeze în mod preponderent ca evaluare continuă, formativă. Orice instrument pentru evaluare se va elabora în baza obiectivelor generale formulate în termeni de competentă. Consecvența și fidelitatea evaluării se va asigura inclusiv prin continuitatea dintre evaluarea inițială, curentă formativă și cea sumativă. Alternarea celor trei forme de evaluare – orală, scrisă și practică va răspunde necesităților de dezvoltare a inteligențelor multiple. Demersul evaluativ va fi conceput aşa încât să apreciem:

Ce știe studentul, adică dacă poate să definească o noțiune, să identifice niște trăsături, să enumere tipuri, să descrie un fenomen etc.

Ce poate să facă studentul, cum aplică cele știute, adică dacă este capabil să caracterizeze, să analizeze, să sintetizeze, să compare, să demonstreze etc.

Cum poate să integreze cunoștințele și capacitatele în contexte inedite, cum poate argumenta, generaliza, face concluzii proprii, evalua cât de pertinente sunt extrapolările, transferurile, paralele făcute etc.

Cum poate să integreze cunoștințele și capacitatele în contexte inedite, cum poate argumenta, generaliza, extrage concluzii proprii, evalua; cât de pertinente sunt extrapolările, transferurile, paralelele făcute etc.

În actul de evaluare elevul va fi implicat cu scopul de a facilita procesul de autocunoaștere, auto edificare și autorealizare. La conceperea demersurilor evaluative se va pune în prim plan sarcinile care oferă elevului posibilități multiple de afirmare, de luare a deciziilor, de respectare a opiniei și punctelor de vedere a celuilalt, de promovare și producere a valorilor proprii, de construire a imaginii pozitive despre sine, de creștere a motivației învățării prin înțelegerea cauzelor care au condus la succes sau eșec școlar. De asemenea, ca metodă alternativă de evaluare va fi utilizată constituirea portofoliului, pe care elevii îl vor completa cu materialele necesare, în scopul consolidării cunoștințelor lor pe parcursul studierii unității de curs. Un rol important în procesul de evaluare îi va reveni studiului individual al elevilor, care se va desfășura conform unui grafic stabilit și unei tematici prestabilite prin prezentul curriculum.

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	Harta națională	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Punerea în evidență a subiectului general.</li> <li>• Elaborarea corectă a tabelei (schemei), de la noțiunile de bază spre cele specifice domeniului.</li> <li>• Organizarea corectă a informației despre subiectul solicitat</li> <li>• Corectitudinea logică a formulărilor</li> <li>• Corectitudinea lingvistică a formulărilor</li> </ul> <p>Originalitatea expunerii noțiunilor subiectului propus</p>
2	Proiect elaborat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Validitatea proiectului -gradul în care acesta acoperă unitar și coerent, logic și argumentată tema propusa, felul în care au fost evidențiate</li> <li>• Completitudinea proiectului conexiunile și perspectivele interdisciplinare ale temei, competențele și abilitățile de ordin teoretic și practic și maniera în care acestea servesc conținutului științific</li> <li>• Elaborarea și structura proiectului- acuratețea, rigoarea și coerenta demersului științific, logica și argumentarea ideilor, corectitudinea concluziilor.</li> </ul> <p>Calitatea materialului folosit în realizarea proiectului, bogăția și varietatea surselor de informare, relevanța și actualitatea acestora, semnificația datelor colectate s.a.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creativitatea -gradul de noutate pe care-l aduce proiectul în abordarea temei sau în soluționarea problemei.</li> </ul>
3	Referat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coresponderea referatului temei.</li> <li>• Profunzimea și completitudinea dezvoltării temei.</li> </ul> <p>Adevărata la conținutul surselor primare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coerența și logica expunerii.</li> <li>• Utilizarea dovezilor din sursele consultate.</li> <li>• Gradul de originalitate și de noutate.</li> <li>• Nivelul de erudiție.</li> <li>• Modul de structurare a lucrării.</li> <li>• Justificarea ipotezei legate de tema referatului.</li> </ul> <p>Analiza în detaliu a fiecărei surse de documentare.</p>
4	Studiu de caz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corectitudinea interpretării studiului de caz propus.</li> <li>• Calitatea soluțiilor, ipotezelor propuse, argumentarea acestora;</li> <li>• Coresponderea soluțiilor, ipotezelor propuse pentru rezolvarea adecvată a cazului analizat.</li> <li>• Corectitudinea lingvistică a formulărilor</li> <li>• Rezolvarea corectă a problemei, asociate studiului analizat de caz.</li> <li>• Referința la programe.</li> <li>• Completitudinea informației și coerența între subiect și documentele studiate;</li> <li>• Noutatea și valoarea științifică a informației.</li> <li>• Exactitudinea rezultatelor și rigoarea probelor.</li> <li>• Capacitatea de analiză și de sinteză a documentelor, adaptarea conținutului.</li> <li>• Originalitatea studiului, a formulării și a realizării.</li> <li>• Personalizarea (să nu fie lucruri copiate).</li> </ul> <p>Aprecierea critică, judecată personal a elevului.</p>
5	Eseu structurat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Completitudinea interpretării informațiilor prin prisma problemei de la care pornește acesta.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corectitudinea interpretării informațiilor prin prisma problemei de la care pornește acesta.</li> <li>• Claritatea (mesajul bine conturat în jurul unei idei pentru care există dovezi verificabile, fără formulări ambiguë).</li> <li>• Argumentarea (ideile, teoriile sunt susținute de argumente din bibliografie).</li> <li>• Coerență logică (ideile au legătură unele cu altele, decurg unele din altele, nu se acceptă a se începe cu o idee pe care o dezvoltă elevul și să finalizeze argumentarea cu idei care nu au fost prezentate în eseu).</li> <li>• Interacțiunea cu materialul bibliografic (sursele bibliografice sunt citate corespunzător, argumentele aduse sunt susținute prin prezentarea diferitelor cercetări).</li> <li>• Originalitatea, creativitatea, inovațiile (modul deosebit prin care este abordată tema, prezentarea opiniei personale bazate pe analiza surselor bibliografice).</li> <li>• Aspectul general al eseului (respectarea normelor stilistice și gramaticale, aranjarea în pagină).</li> </ul> <p>Centrarea bibliografiei eseului pe nu mai puțin de 3-4 titluri reprezentative din literatura de specialitate.</p>
5	<b>Eseu nestructurat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Completitudinea interpretării informațiilor prin prisma problemei.</li> <li>• Corectitudinea interpretării informațiilor prin prisma problemei de la care pornește acesta.</li> <li>• Claritatea (mesajul bine conturat în jurul unei idei pentru care există dovezi verificabile, fără formulări ambiguë).</li> </ul> <p>Argumentarea (ideile, teoriile sunt susținute de argumente din bibliografie) elevul și să finalizeze argumentarea cu idei care nu au fost prezentate în eseu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Originalitatea, creativitatea, inovațiile (modul deosebit prin care este abordată tema, prezentarea opiniei personale bazate pe analiza surselor bibliografice).</li> <li>• Aspectul general al eseului (respectarea normelor stilistice și gramaticale, aranjarea în pagină).</li> </ul>
6	<b>Desen pe calculator. PPT.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redarea esenței subiectului în cauză.</li> <li>• Relevanța elementelor grafice utilizate.</li> <li>• Gradul de transmitere a mesajului.</li> <li>• Coresponderea concepției, stilului, așezării în pagină și a designului grafic mesajului de transmis.</li> <li>• Creativitatea și originalitatea.</li> <li>• Calitatea tehnică.</li> <li>• Originalitatea și capacitatea de a ilustra, prin forme și culori, prin poziționarea compoziției în transmiterea mesajului preconizat.</li> </ul> <p>Impactul vizual și comunicativ.</p>
7	<b>Investigația</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definirea și înțelegerea problemei investigate.</li> <li>• Folosirea diverselor procedee pentru obținerea datelor necesare.</li> <li>• Colectarea și organizarea datelor obținute.</li> <li>• Formularea și verificarea ipotezei cu privire la problema luată în studiu.</li> <li>• Alegerea și descrierea metodelor folosite pentru investigație.</li> <li>• Prezentarea metodelor de cercetare/laborator în ordinea în care au fost utilizate.</li> <li>• Comentariul comparativ al surselor de documentare.</li> <li>• Descrierea observațiilor.</li> <li>• Interpretarea personală a rezultatelor cercetării;</li> <li>• Realizarea de desene, grafice, diagrame, tabele.</li> <li>• Selectarea și oportunitatea surselor bibliografice.</li> <li>• Rezumarea celor constatate într-o concluzie exprimată succint și raportată la ipoteza inițială.</li> </ul>

Produsele recomandate pentru evaluarea nivelului de dezvoltare a competenților funcțional acționare sunt prezentate în tabelul de mai jos:

Nr. ord.	Produse pentru măsurarea competenților funcțional -acționare	Criterii de evaluare a produselor
1.	Complexul de exerciții specifice atletismului	Respirația corectă în timpul îndeplinirii exercițiilor Execuțarea corectă a elementelor fizice Dozarea efortului fizic Respectarea timpului necesar executării exercițiilor Respectarea indicațiilor tehnice, tactice, metodice
2.	Complex de exerciții pentru dezvoltarea vitezei	Exercițiile sunt variate, diverse. Exercițiile corespund scopului și sarcinilor propuse. Exercițiile corespund vârstei și pregătirii fizice. Demonstrarea metodică a exemplelor de exerciții pentru viteză.
3.	Test teoretic	Rezolvarea corectă a itemilor. Răspuns logic, coerent. Formulare adecvată a răspunsului, opiniei personale. Respectarea termenului de rezolvare a testului
4.	Alergare de rezistență	Conform testului specific fetelor și băieților.
5.	Poster	Formularea titlului scurt și sugestiv. Introducere asupra domeniului de interes. Prezentare sintetică a abordării experimentale / teoretice. Prezentarea rezultatelor celor mai semnificative. Prezentarea orală a posterului printr-o prelegere de 5 min. Concepție grafică atractivă; elemente grafice adecvate. Text puțin, cea mai mare parte a spațiului posterului fiind destinat materialului ilustrativ. Calitatea imaginilor, pozelor, desenelor, figurilor, tabelelor. Originalitatea, creativitatea, inovațiile (modul deosebit prin care este abordată tema, prezentarea opiniei personale bazate pe analiza surselor bibliografice).
6.	Săritura în lungime Săritura în înălțime	<b>Calitatea îndeplinirii fazelor săriturii:</b> =elanul = bătaia – desprinderea = zborul = aterizarea. Tehnica executării săriturilor. Tactica executării săriturilor. Execuțarea în timp a săriturilor.
7.	Schema sectorului	Diagramele corespund acțiunilor tactice și tehnice necesare. Efectuarea diagramelor corect, logic. Amplasarea desenului în foaie. Marcarea liniielor și imaginilor. Explicarea elocventă a diagrameelor. Coresponderea schemei sectorului scopului propus.
8	Ghid practic	Coresponderea conținutului cu titlul ghidului. Relevanța ideilor. Prezentarea opiniei personale.

		<p>Formularea concluziilor elocvente pe baza studiului literaturii suplimentare.</p> <p>Corectitudinea formulării ideilor.</p> <p>Organizarea ideilor și materialelor într-o ordine logică</p> <p>Ghidul reprezintă, în sine, o soluție practică, cu elemente de originalitate în găsirea soluțiilor.</p> <p>Ideile propuse sunt aplicabile.</p> <p>Utilizarea anumitor resurse bibliografice este bine justificată și argumentată în contextul ghidului.</p> <p>Elaborarea și redactarea părții scrise a ghidului au fost făcute într-un mod consistent și concomitent, conform planificării.</p> <p>Respectarea termenilor de elaborare.</p>
9	Planul calendaristic	<p>Elaborarea planului calendaristic conform tematicii , scopului și obiectivelor.</p> <p>Coresponderea planului vârstei subiecților.</p> <p>Coresponderea activităților propuse pregătirii fizice, tactice, tehnice a subiecților.</p> <p>Formularea clară, elocventă a ideilor.</p> <p>Prezentarea în termeni propuși.</p>
10	Programa competițiilor	<p>Coresponderea competițiilor cu tematica înaintată.</p> <p>Coresponderea competițiilor cu vîrstă participantilor.</p> <p>Coresponderea competițiilor cu anotimpul existent.</p> <p>Competițiile propuse vor realiza scopul și sarcinile sportive preconizate.</p>

## XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii

**Materiale didactice:** Inventar sportiv, Suport de curs, Coarde, Calculator portabil (notebook), Mingi medicinale, Broșuri informative, Blocuri de start, Postere , Bănci de gimnastică, Proiect, Bastoane de ,Protocolul ,Manuale, Ghiduri Metodice

## XII. Resursele didactice recomandate elevilor

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultat/ accesată/ procurată resursa	Numărul de exemplare disponibile
1	Miruț I. Povestea L. Organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism în instituțiile de învățământ. Chișinău, 2014.	Biblioteca	4
2	Andreev L. Atletismul. Chișinău, 1992.	Biblioteca	7
3	Chicu V. Jocuri de mișcarea. Chișinău, 2006.	Biblioteca	4
4	Lazari Povestea. Atletism, Recomandări metodice pentru studenți : INEFS Chișinău, 1998.	Biblioteca	3