

Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei

UstoriA
C

„Aprob”

Directorul Colegiului „Vasile Lupu” din Orhei



Valentina SANDUL

19 "februarie" 2019

Curriculum modular

S.08.O.037 Teoria și metodica antrenamentului sportiv

Specialitatea:

101410 Sport și pregătire fizică

Calificarea:

Instructor educație fizică

2019

Aprobat:

Consiliul profesoral al Colegiului „Vasile Lupu” din Orhei



Yann

Valentina Sandul

, 19" februarie 2019

Catedra „Tehnologii, Arte și Sport”

Şef – catedră

M.S.

Serghei Adomnița

, 14" ianuarie 2019

Coordonat cu :

Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Director

Bercu

Victoria Bercu

M. Bercu 2019

Şcoala Raională de Sport Orhei

Director

Pil

Vitalie Patrăș

, 18" februarie 2019



Autori:

Valeriu Jurat, dr., conf.univ., USEFS

Serghei Adomnița, grad didactic întâi, Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei

Recenzent:

Tamara Gherasimov, grad didactic întâi, IP Liceul Teoretic „Alecu Russo” Orhei

Adresa Curriculumului în Internet

Portalul național al învățământului profesional tehnic

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

I.	Preliminarii	4
II.	Motivația, utilizarea modulului pentru dezvoltarea profesională	4
III.	Competențe profesionale specifice modulului	5
IV.	Administrarea modulului	5
V.	Unitățile de învățare	6
VI.	Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare	8
VII.	Studiul individual ghidat de profesor	8
VIII.	Lucrări practice recomandate	10
IX.	Sugestii metodologice	10
X.	Sugestii de evaluare a competențelor profesionale	13
XI.	Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studiu	14
XII.	Resursele didactice recomandate elevilor	15

I. Preliminarii

Disciplina „Teoria și metodica antrenamentului sportiv” constituie o unitate de curs ce are menirea de a familiariza elevii cu noțiunile de bază ale procesului de antrenament, specificul organizării și desfășurării diverselor competiții sportive, formele și metodele principale de practicare a exercițiilor fizice cu divers contingent de subiecți în cadrul mediului social.

Disciplina respectivă este structurată în șapte unități de învățare și este destinată formării cunoștințelor teoretice generale despre antrenamentul sportiv, însușirii metodologiei de organizare și desfășurare a lui, aplicând legitățile specifice de utilizare a mijloacelor procesului de antrenament.

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

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

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

II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională

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

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

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

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

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

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

III. Competențele profesionale specifice modulului

Competențele profesionale ale viitorului absolvent evidențiază capacitatea de a integra cunoștințele teoretice cu deprinderile practice în realizarea activității profesionale și a obține performanțe descrise în calificarea profesională. Astfel, disciplina „Teoria și metodica antrenamentului sportiv” formează următoarele competențe profesionale specifice:

1. Utilizarea eficientă a mijloacelor procesului de antrenament în activitatea profesională;
2. Aprecierea termenilor sportivi în procesul de comunicare eficientă în domeniul antrenamentului sportiv;
3. Diferențierea tehnicii sportive în practicarea diverselor probe de sport;
4. Delimitarea structurii antrenamentului sportiv;
5. Utilizarea eficientă a mijloacelor și metodelor antrenamentului sportiv;
6. Aplicarea metodelor specifice domeniului în tratarea modului sănătos de viață.

IV. Administrarea modulului

Semestrul	Numărul de ore					Modalitate de evaluare	Numărul de credite		
	Total	Contact direct		Lucrul individual					
		Prelegeri	Practică/Seminar						
VIII	60	27	3	30		Examen	2		

V. Unitățile de învățare

Unități de competență	Unități de conținut
1. Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadal.	
UC 1.1 Identificarea parametrilor de selecție în sport UC 1.2 Diferențierea stadiilor în pregătirea sportivilor	1. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului 2. Stadiile antrenamentului sportiv: a) pregătirea de bază; b) antrenamentul specializat c) antrenament de specializare aprofundată; d) antrenament de mare performanță.
2. Principiile antrenamentului sportiv	
UC 2.1. Organizarea instruirii exercițiilor fizice în conformitate cu specificul principiilor AS UC 2.2. Aplicarea principiilor AS în dependență de conținutul exercițiilor și stadiile de pregătire	1. Principiul adaptării la solicitări progresive 2. Principiul compensării și supracompensării sau a restabilirii 3. Principiul ciclicității antrenamentului 4. Principiul individualizării 5. Principiul motivației
3. Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv	
UC3.1 Explicarea influenței mijloacelor de antrenament în diverse forme de activități UC3.2 Selectarea exercițiilor fizice corespunzătoare metodei de antrenament	1. Mijloacele lecției de antrenament 2. Mijloacele competiționale 3. Mijloace de refacere a capacitații de efort 4. Metodele bazate pe relația efort-odihna 5. Metode bazate pe relația parte - întreg
4. Componentele și conținutul antrenamentului sportiv	
UC4.1 Selectarea mijloacelor antrenamentului sportiv specifice componentei de antrenament UC4.2 Identificarea conținutului specific în dependență de componența de pregătire	1. Pregătirea teoretică 2. Pregătirea tehnică – învățarea procedeelor tehnice 3. Pregătirea tactică 4. Pregătirea psihologică 5. Pregătirea fizică

Unități de competență	Unități de conținut
	6.Pregătirea artistică
5.Forma sportivă. Periodizarea antrenamentului sportiv	
UC 5.1 Explicarea influenței formei sportive asupra rezultatului de performanță UC 5.2 Aplicarea complexelor de exerciții în diverse perioade de pregătire;	1.Forma sportivă 2.Obiectivele,conținutul și durata perioadei pregătitoare 3.Obiectivele,conținutul și durata perioadei competiționale 4.Obiectivele,conținutul și durata perioadei de tranziție
6..Structura antrenamentului sportiv	
UC6.1 Cunoașterea duratei și conținuturilor didactice pentru desfășurarea eficientă a antrenamentului sportiv UC6.2 Selectarea mijloacelor lecției de antrenament specifice structurii antrenamentului sportiv	1.Macrostructura antrenamentului 2.Mezostructura în antrenamentul sportiv 3. Microstructura sau microciclul de antrenament 4.Lecția de antrenament
7.Sistemul competițional	
UC 7.1Cunoașterea tipurilor de competiții pentru participanții discipolilor la concursurile sportive	1.Clasificarea competițiilor după gen 2.Clasificarea competițiilor după obiective

VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul individual
			Prelegeri	Practică/ Seminar	
1.	Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadal.	8	4		4
2.	Principiile antrenamentului sportiv	8	4		4
3.	Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv	8	4		4
4.	Componentele și conținutul antrenamentului sportiv	10	4	1	5
5.	Forma sportivă. Periodizarea antrenamentului sportiv	10	4	1	5
6.	Structura antrenamentului sportiv	10	4	1	5
7.	Sistemul competițional	6	3		3
	Total	60	27	3	30

VII. Studiu individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
1. Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadal.			
- Notiunile de bază ale AS. - Caracteristica stadiilor de pregătire	Caracterizați rolul „antrenamentului sportiv” în procesul de socializare a sportivilor	Prezentarea referatului	Săptămâna 3

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
2. Principiile antrenamentului sportiv			
Principiile antrenamentului sportiv	Referat Caracterizați un principiu didactic utilizat în procesul de antrenament	Prezentarea referatului	Săptămâna 5
3. Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv			
Mijloacele antrenamentului sportiv	Prezentați un complex de exerciții specifice unei probe de sport	Prezentarea complexului	Săptămâna 7
4. Componentele și conținutul antrenamentului sportiv			
Pregătire fizică Pregătirea tehnică Pregătirea tactică Pregătirea psihologică	Studiu de caz\Problematizare Caracteristica unei componente a anului antrenamentului sportiv	Prezentare orală	Săptămâna 9
5. Forma sportivă. Periodizarea antrenamentului sportiv			
Perioada de pregătire Perioada competițională Perioada de tranziție	Selectarea mijloacelor în dependență de perioada de pregătire	Prezentare orală	Săptămâna 11
6. Structura antrenamentului sportiv			
Macro ciclul de antrenament Mezociclul de antrenament Micociclul de antrenament	Exemplificarea conținuturilor de exerciții specifice ciclului de antrenament	Prezentare orală	Săptămâna 13
7. Sistemul competițional			
Campionate Cupe Turnee	Referat Caracteristica unui campionat național /internațional la o probă de sport	Prezentarea referatului	Săptămâna 15

VIII. Lucrările practice recomandate

Nr. Crt.	Unități de învățare	Lista lucrărilor practice	Ore
1.	Componentele și conținutul antrenamentului sportiv	Exersarea în selectarea conținuturilor specifice fiecărei componente de pregătire	1
2.	Periodizarea antrenamentului sportiv	Analiza perioadelor de pregătire ale antrenamentului sportiv	1

IX. Sugestii metodologice

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

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

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

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

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

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

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

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

Metodele de predare: metoda expunerii didactice (prin sistemul integrativ de lecții), metoda analizei și sintezei, metoda observării, metoda algoritmizării, metoda instruirii problematizate, metoda modelării didactice, metoda instruirii programate, metoda învățării prin descoperire, metoda instruirii diferențiate.

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

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

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

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Metodele de învățare recomandate		
		Prelegeri	Practică	Individual
1.	Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadal.	Expunerea. Conversația euristică.		Analiza Studiu de caz
2.	Principiile antrenamentului sportiv	Expunerea. Brainstorming Problematizarea		Analiza Studiu de caz
3.	Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv	Expunerea. Conversația euristică.		Selectarea complexelor de exerciții specifice probei de sport
4.	Componentele și conținutul antrenamentului sportiv	Expunerea. Descoperirea. Asaltul de idei.	Exercițiu Problematizarea. Analiza	Studiu de caz Problematizare Activități creative.
5.	Forma sportivă. Periodizarea antrenamentului sportiv	Expunerea. Conversația euristică. Explicația	Exercițiu Studiu de caz Analiza	Studiu de caz Activități creative.
6.	Structura antrenamentului sportiv	Expunerea. Conversația euristică	Studiu de caz Problematizarea	Studiu de caz Problematizare
7.	Sistemul competițional	Expunerea. Conversația euristică. Explicația		Studiu de caz

X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nr. crt.	Produse pentru măsurarea competenței	Criterii de evaluare a produselor
1.	Prezentare orală Rezumat oral	<ul style="list-style-type: none"> • Expune tematica lucrării în cauză. • Expunerea orală este concisă și structurată logic. • Fidelitatea: înțelegerea esențialului și reproducerea lui. • Folosește un limbaj bogat, adecvat tematicii abordate • Respectarea coeficientului de reducere a textului: 1/3 din textul inițial. • Prezentarea propriei păreri
2.	Portofoliu	<ul style="list-style-type: none"> • lista conținutului: sumarul: titlul fiecărei lucrări/ fișe; • lucrările individuale ; • articole, referate, comunicări; • studii de caz dezlegate;

XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii

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

XII. Resursele didactice recomandate elevilor

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată /această/ procurată resursă	Numărul de exemplare disponibile
1.	CÂRSTEANU Gh., <i>Teoria și metodica educației fizice și sportului, pentru examenele de definitivat și gradul didactic II</i> , București: ADA. 2000. 172p.	Biblioteca colegiului	2
2.	DRAGNEA A., și a., <i>Educație fizică și sport, teorie și didactică</i> , București: Fest. 2006. 309p.	Biblioteca colegiului	2
3.	ROTARU, A., VIZITIU, L., <i>Bazele teoriei, metodica predării educației fizice în instituțiile preșcolare</i> . Ch.: Lumina, 1994. 200 p. ISBN 5-372-01532-2.	Biblioteca colegiului	20
4.	ROTARU, A., și a., <i>Jocuri dinamice</i> . Ch.: Lumina. 1993. 108 p. ISBN 5-372-01361-3	Biblioteca colegiului	20
5.	MOLDOVANU, I., și a., <i>855 de jocuri și activități, ghidul animatorului</i> , Ch.: Unicef, 2005. [Accesat 14.04.2018] Disponibil: http://www.marinpredapitesti.ro/wp-content/uploads/2013/11/Cartea-mare-a-jocurilor.pdf	Internet	
6.	PRODEA, C., <i>Educație fizică prin joc</i> , Cluj-Napoca, 2010. [Accesat 10.04.2018] Disponibil: http://prodea.ro/wp-content/uploads/2015/10/EF-prin-joc--suport-curs.pdf	Internet	
7.	MIHAILOV, M., <i>Teoria și metodologia educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară, curs de prelegeri</i> , Bălți, 2012. [Accesat 02.04.2018] Disponibil: http://tinread.usarb.md:8888/tinread/fulltext/mihailov/ed_fizic.pdf	Internet	