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

Director

Valentina Sandul
19” februarie 2019

Catedra „Tehnologii, Arte și Sport”
Șef – catedră

Serghei Adomnița

„14” ianuarie 2019

Coordonat cu:
Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Director

Victoria Bercu

Școala Raională de Sport Orhei

Director

Vitalie Patraș

„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 modului 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 care 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 legăturile specifice de utilizare a mijloacelor procesului de antrenament.

Scopul unității de curs este formarea la elevi a abilităților rezvolutive 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 abilități și înțelegerea aportului lor asupra funcționalității organismului uman la eforturi fizice de diverse intensități.

În predarea cursului dat se va face o abordare teoretică a subiectelor cât și utilizarea abilităților 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 învențiile progresului tehnoh-științific, uneori contradictorii a modului sănătos de viață, este influențată de o reducere însemnată a activității motrice, precum și sporirea eforturilor psihice. Aceste practici privează populația, atât copii cât și ceil maturi, de timpul necesar activității fizice, timpului de odihnă și de recuperare a forțelor organismului.

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

Toate acestea impun o cunoaștere și o inițiere în teoria și metodica antrenamentului sportiv, cu scopul ajutorării 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 domeniul 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 modului

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

5 / 15
V. Unitățile de învățare

<table>
<thead>
<tr>
<th>Unități de competență</th>
<th>Unități de conținut</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>1. Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadal.</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>UC 1.1 Identificarea parametrilor de selecție în sport</td>
<td>1. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului</td>
</tr>
<tr>
<td>UC 1.2 Diferențierea stadililor în pregătirea sportivilor</td>
<td>2. Stadiile antrenamentului sportiv:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>a) pregătirea de bază;</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>b) antrenamentul specializat</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>c) antrenament de specializare aprofundată;</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>d) antrenament de mare performanță.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2. Principiile antrenamentului sportiv</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>UC 2.1. Organizarea instruirii exercițiilor fizice în conformitate cu specificul principiilor AS</td>
<td>1. Principiul adaptării la solicitări progresive</td>
</tr>
<tr>
<td>UC 2.2. Aplicarea principiilor AS în dependentă de conținutul exercițiilor și stadiile de pregătire</td>
<td>2. Principiul compensării și supracompensării sau a restabilirii</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Principiul ciclicității antrenamentului</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. Principiul individualizării</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5. Principiul motivației</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>3. Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>UC 3.1 Explicația influenței mijloacelor de antrenament în diverse forme de activități</td>
<td>1. Mijloacele lecției de antrenament</td>
</tr>
<tr>
<td>UC 3.2 Selectarea exercițiilor fizice corespunzătoare metodei de antrenament</td>
<td>2. Mijloacele competiționale</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Mijloace de refacere a capacității de efort</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. Metodele bazate pe relația efort-odihna</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5. Metode bazate pe relația parte-întreg</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>4. Componentele și conținutul antrenamentului sportiv</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>UC 4.1 Selectarea mijloacelor antrenamentului sportiv specifice componentei de antrenament</td>
<td>1. Pregătirea teoretică</td>
</tr>
<tr>
<td>UC 4.2 Identificarea conținutului specific în dependentă de componenta de pregătire</td>
<td>2. Pregătirea tehnică – învățarea procedeelor tehnice</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Pregătirea tactică</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. Pregătirea psihologică</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5. Pregătirea fizică</td>
</tr>
<tr>
<td>Unități de competență</td>
<td>Unități de conținut</td>
</tr>
<tr>
<td>------------------------------------------------------------------------------------</td>
<td>----------------------------------------------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6. Pregătirea artistică</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>5. Forma sportivă. Periodizarea antrenamentului sportiv</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>UC 5.1 Explicarea influenței formei sportive asupra rezultatului de performanță</td>
<td>1. Forma sportivă</td>
</tr>
<tr>
<td>UC 5.2 Aplicarea complexelor de exerciții în diverse perioade de pregătire;</td>
<td>2. Obiectivele, conținutul și durata perioadei pregătitore</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Obiectivele, conținutul și durata perioadei competiționale</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. Obiectivele, conținutul și durata perioadei de tranziție</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>6. Structura antrenamentului sportiv</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>UC 6.1 Cunoașterea duratei și conținuturilor didactice pentru desfășurarea eficientă a antrenamentului sportiv</td>
<td>1. Macrostructura antrenamentului</td>
</tr>
<tr>
<td>UC 6.2 Selectarea mijloacelor lecției de antrenament specifice structurii antrenamentului sportiv</td>
<td>2. Mezostructura în antrenament sportiv</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Microstructura sau microciclul de antrenament</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. Lecția de antrenament</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>7. Sistemul competițional</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>UC 7.1 Cunoașterea tipurilor de competiții pentru participe discipolilor la concursurile sportive</td>
<td>1. Clasificarea competiților după gen</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. Clasificarea competiților după obiective</td>
</tr>
</tbody>
</table>
VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nr. crt.</th>
<th>Unități de învățare</th>
<th>Numărul de ore</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Total</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1.</td>
<td>Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadial.</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Prinicipiile antrenamentului sportiv</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>Componentele și conținutul antrenamentului sportiv</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>Forma sportivă. Periodizarea antrenamentului sportiv</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>Structura antrenamentului sportiv</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>Sistemul competițional</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Total</td>
<td></td>
<td>60</td>
</tr>
</tbody>
</table>

VII. Studiu individual ghidat de profesor

<table>
<thead>
<tr>
<th>Materii pentru studiul individual</th>
<th>Produse de elaborat</th>
<th>Modalități de evaluare</th>
<th>Termini de realizare</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadial.</td>
<td>Caracterizați rolul „antrenamentului sportiv” în procesul de socializare a sportivilor</td>
<td>Prezentarea referatului</td>
<td>Săptămâna 3</td>
</tr>
<tr>
<td>- Noțiunile de bază ale AS.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Caracteristica stadiilor de pregătire</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Materii pentru studiul individual</td>
<td>Produse de elaborat</td>
<td>Modalități de evaluare</td>
<td>Termeni de realizare</td>
</tr>
<tr>
<td>----------------------------------</td>
<td>---------------------</td>
<td>------------------------</td>
<td>----------------------</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2. Principiile antrenamentului sportiv</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Principiile antrenamentului sportiv</td>
<td>Referat</td>
<td>Prezentarea referatului</td>
<td>Sâptămâna 5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Caracterizați un principiu didactic utilizat în procesul de antrenament</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>3. Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mijloacele antrenamentului sportiv</td>
<td>Prezentăți un complex de exerciții specifice unei probe de sport</td>
<td>Prezentarea complexului</td>
<td>Sâptămâna 7</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>4. Componentele și conținutul antrenamentului sportiv</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pregătire fizică</td>
<td>Studiu de caz\Problematizare</td>
<td>Prezentare orală</td>
<td>Sâptămâna 9</td>
</tr>
<tr>
<td>Pregătirea tehnică</td>
<td>Caracteristica unei componente a antrenamentului sportiv</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pregătirea tactică</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pregătirea psihologică</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>5. Forma sportivă. Periodizarea antrenamentului sportiv</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Perioada de pregătire</td>
<td>Selectarea mijloacelor în dependentă de perioada de pregătire</td>
<td>Prezentare orală</td>
<td>Sâptămâna 11</td>
</tr>
<tr>
<td>Perioada competițională</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Perioada de tranzitie</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>6. Structura antrenamentului sportiv</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Macrociclu de antrenament</td>
<td>Exemplificarea conținuturilor de exerciții specifice ciclului de antrenament</td>
<td>Prezentare orală</td>
<td>Sâptămâna 13</td>
</tr>
<tr>
<td>Mezociclu de antrenament</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Micociclu de antrenament</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>7. Sistemul competițional</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Campionate</td>
<td>Referat</td>
<td>Prezentarea referatului</td>
<td>Sâptămâna 15</td>
</tr>
<tr>
<td>Cupe</td>
<td>Caracteristica unui campionat national/internațional la o probă de sport</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Turnee</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### VIII. Lucrările practice recomandate

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nr. Crt.</th>
<th>Unități de învățare</th>
<th>Lista lucrărilor practice</th>
<th>Ore</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Componentele și conținutul antrenamentului sportiv</td>
<td>Exersarea în selectarea conținuturilor specifice fiecărei componente de pregătire</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Periodizarea antrenamentului sportiv</td>
<td>Analiza perioadelor de pregătire ale antrenamentului sportive</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 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 epocă antică și până în prezent. Elevii sunt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități 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 șir 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 perfeționarea desfășurării activităților motrice și valorificarea fenomenului culturii fizice;
- Participarea la acțiuni de voluntariat la organizarea diferitor activități sportive de masă–competiții, în instituțiile preuniversitare cu care colaborează Colegiul Pedagogic..
Curriculumul actual este orientat spre schimbarea rolurilor celor doi parteneri ai procesului educațional: profesor și elev. Noile roluri antrenează demersuri didactice bazate pe învățarea prin descoperire, simulare, analiza critică a fenomenelor educației fizice, dezbaterea argumentată, jocul de rol, proiectul etc. Profesorul va pune accent pe facilitarea învățării, încurajarea elevilor pentru a formula puncte de vedere personale bine documentate și argumentate, colaborarea cu elevii în realizarea demersului didactic.

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

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

În funcție de obiectivele planificate, cadrele didactice vor utiliza atât strategii tradiționale, cât și moderne: expunerea, asalitul 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 critique, la formarea spiritului civic, a capacităților 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 componentele curriculare: obiective, unități de conștientizare, 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.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Nr. crt.</th>
<th>Unitatea de învățare</th>
<th>Metodele de învățare recomandate</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Practică:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Individual: Analiza. Studiu de caz.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Practică:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Individual: Analiza. Studiu de caz.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Practică:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Individual: Selectarea complexelor de exerciții specifice probei de sport.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Individual: Studiu de caz Problematizare Activități creative.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Practică: Exercițiu Studiu de caz Aniza.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Individual: Studiu de caz Activități creative.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Practică: Studiu de caz Problematizarea</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Individual: Studiu de caz Problematizare</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Practică:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Individual: Studiu de caz</td>
</tr>
</tbody>
</table>
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 necesară pentru luarea deciziilor de ameliorare a activității de învățare. Activitate de evaluare va avea drept obiectiv determinarea:

- Cunoștințele, atitudinile, aptitudinile, deprinderile elevilor;
- Performanțele celor 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 realiza 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 capacitățile și competențele privind cunoștințele întregii materii.

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

- Probe orale
- Probe scrisе(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 cunoștința elevilor tematica lucrărilor, modul de evaluare (bareme/grile/criterii de notare) și condițiile de realizare a fiecărui evaluări.

Produsele recomandate pentru evaluarea nivelului de dezvoltare a competențelor cognitive sunt prezentate în tabelul de mai jos:
<table>
<thead>
<tr>
<th>Nr. crt.</th>
<th>Produse pentru măsurarea competenței</th>
<th>Criterii de evaluare a produselor</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>Prezentare orală</td>
<td>• Expune tematica lucrării în cauză.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Expunerea orală este concisă și structurată logic.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Rezumat oral</td>
<td>• Fidelitatea: înțelegerea esențialului și reproducerea lui.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Folosește un limbaj bogat, adecvat tematicii abordate</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Respectarea coeficientului de reducere a textului: 1/3 din textul inițial.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Prezentarea propriei păreri</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Portofoliu</td>
<td>• Lista conținutului:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>sumarul: titlul fiecărei lucrări/ fișe;</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Lucrările individuale;</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Articole, referate, comunicări;</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Studii de caz dezlegate;</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Cerințe față de săliile de curs</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pentru orele teoretice și practice/aplicative</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

14/15
<table>
<thead>
<tr>
<th>Nr. crt.</th>
<th>Denumirea resursei</th>
<th>Locul în care poate fi consultată / această / procurată resursă</th>
<th>Numărul de exemplare disponibile</th>
</tr>
</thead>
</table>