

**MINISTERUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA**

**UNIVERSITATEA DE STAT „ALECU RUSSO”**

**CATEDRA DE EDUCAȚIE FIZICĂ**

# **EDUCAȚIA FIZICĂ**

**Curriculum universitar**

**Bălți, 2011**

**Autor: Alexandru Morari,**  
**șeful Catedrei de educație fizică**

Discutată și aprobată la ședința  
Catedrei de educație fizică din

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2011  
(proces-verbal Nr. \_\_\_\_\_)

Aprobată la ședința Consiliului  
Facultății de Pedagogie, Psihologie și  
Asistența socială din

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2011  
(proces -verbal Nr. \_\_\_\_\_)

## STRUCTURA CADRU A CURRICULUMULUI LA DISCIPLINA „EDUCAȚIA FIZICĂ”

### 1. Informații de identificare a cursului

**Facultatea:** Științe ale Educației, Psihologie și Arte;

**Catedra:** Educație fizică;

**Domeniul general de studiu:** Științe ale educației;

**Domeniul de formare profesională la ciclul I:** Toate specialitățile/specializările;

**Denumirea specialității:** EDUCAȚIA FIZICĂ;

**Statutul:** Disciplină obligatorie pentru anii I-II de la toate facultățile.

### Administrarea disciplinei de studiu:

Anul de studii	Semestrul	Numărul de ore				Formă de evaluare
		prelegeri	practice	total	individuale	
a) pentru grupele de bază și grupele special-medice						
I	I	2	28	30	60	colocviu
	II	2	28	30	60	colocviu
II	III	2	28	30	60	colocviu
	IV	2	28	30	60	colocviu
b) pentru grupele perfecționării sportive (echipele reprezentative)						
I-IV	semestrial	2	90	60	colocviu la finele fiecărui semestru	
	anual	4	180	60	colocviu la finele fiecărui semestru	

### 2. Informații referitoare la cadrul didactic:



**Alexandru Morari**, lector superior, șeful Catedrei de educație fizică;

**Studii:** superioare-specializate, Universitatea de Stat Chișinău, 1970;

**Biroul:** Nr.346, telefon 023152315;

**Adresa E-mail:** educatie.fizica@usarb.md

## PRELIMINARII

Curriculumul disciplinei Educația fizică face parte din structura Curriculumului Național și reprezintă un document reglator elaborat în baza unor abordări moderne ale procesului educațional:

- centrarea pe cel ce învață;
- orientarea spre formarea de competențe;
- interconexiunea proceselor de predare-învățare-evaluare;
- interconexiunea componentelor cognitive, afective și psihomotorii etc.;

Curriculumul dat include în structura sa un ansamblu de componente în interconexiune: concepția didactică, competențele transversale, competențele generale și specifice disciplinei Educația fizică, unități de conținuturi, strategii didactice și strategii de evaluare.

Curriculumul universitar de educație fizică și sport reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului de învățământ, urmărind realizarea unor finalități prevăzute de Legea învățământului, privind formarea și dezvoltarea complexă a viitorilor cetățeni ai țării.

Curriculumul disciplinei Educația fizică are următoarele funcții și oportunități:

- reglează întregul proces de educație fizică în învățământul universitar;
- constituie baza proiectării didactice de lungă durată și a proiectării didactice a orelor de educație fizică;
- constituie baza evaluării rezultatelor educației fizice;
- poziționează elaborarea ghidurilor metodologice, a altor materiale curriculare.

Conceput într-o manieră sintetică, curriculumul disciplinei Educația fizică constituie un instrument funcțional, destinat cadrelor didactice și studenților.

## I. CONCEPȚIA DIDACTICĂ A DISCIPLINEI EDUCAȚIA FIZICĂ

Conform concepției Educației fizice și Sportului în învățământul universitar, conținuturile didactice sunt concepute nu ca scop în sine, dar ca instrumente de formare a competențelor necesare unui tânăr cetățean. Competența este un ansamblu /sistem integrat de cunoștințe, capacități și atitudini dobândite de studenți prin învățare și mobilizare a potențialului fizic și intelectual în contexte specifice de realizare, adaptate vârstei și nivelului cognitiv al acestuia, în vederea soluționării unor probleme cu care acesta se poate confrunta în viața reală.

Concepția predării educației fizice în învățământul superior vizează următoarele aspecte metodologice:

- adaptarea conținutului corespunzător timpului didactic, condițiilor materiale, tradițiilor universității, interesului și opțiunii studenților pentru anumite exerciții fizice;
- valorificarea nivelului de pregătire a studenților;
- focalizarea obiectivelor instrucționale prin strategii didactice optime;
- acțiunea sistematică (la fiecare lecție) asupra stării de sănătate, dezvoltării fizice generale și calităților motrice;
- predarea disciplinelor și probelor sportive va fi însoțită în permanență de practicarea globală a acestora;
- implementarea spiritului creator și inventiv în desfășurarea lecțiilor, astfel încât acestea să devină părți atractive pentru studenți.

Finalitățile sau obiectivele finale sunt determinate de necesitățile, imperativele societății. Ele vizează formarea unui tineret sănătos, viguros, cu o bună dezvoltare fizică și capacitate psihică, cunoscător al efectelor benefice pe care le are educația fizică asupra organismului uman, practică sistematic și conștient în timpul și după terminarea studiilor.

Educația fizică pentru învățământul universitar este inclusă în planul-cadru de învățământ ca obiect de studiu obligatoriu și reflectă Concepția Educației fizice și a Sportului în învățământul universitar. Valoarea formativă a educației fizice constă în:

- dezvoltarea competențelor specifice educației fizice, fortificarea stării de sănătate, a capacităților motrice ale studenților și, corespunzător, calității învățării;
- aplicarea sistemului de principii cu privire la formarea personalității, capabile să aplice valorile culturii fizice în viața personală.

Realizarea curriculumului dat solicită profesorului cunoașterea profundă a principiilor didactice în baza cărora se va desfășura procesul de învățământ.

## II. ORIENTĂRI GENERALE ȘI FORME ORGANIZATORICE DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE

În domeniul Educației fizice, predarea este o activitate specifică a profesorului prin care el le transmite studenților cunoștințe, asigură formarea de competențe. Sistemul de predare este influențat în mare măsură de personalitatea profesorului: statutul și rolul socio-profesional, aptitudinile didactice și științifice, trăsăturile de caracter, stilurile de predare, comunicare, conducere și evaluare, tactul psihopedagogic, tipurile de competență și atitudini științifice și psiho-sociopedagogice, calitățile fizice, inteligența motrică și cognitivă.

Învățarea motrică și învățarea inteligentă depinde de student, de caracteristicile și calitatea universului interior, de atitudinea pozitivă față de practicarea a exercițiilor fizice, starea de sănătate, dar și de alți factori externi: baza tehnică materială, natura și conținutul sarcinii, gradul ei de complexitate și dificultate, numărul de obiective planificate pentru o lecție, sistemul de training, strategiile didactice etc. Învățarea influențează dezvoltarea fizică, funcțională și psihică, fiind una din condițiile lor fundamentale.

Predarea/învățarea se bazează pe analiza minuțioasă a rezultatelor obținute în anii precedenți, în scopul de a evidenția problemele care au fost și care urmează să fie soluționate la etapa următoare, în cadrul învățământului universitar.

În concordanță cu resursele educaționale (conținutul instructiv, capacitatea sau disponibilitățile fizice ale studenților, condițiile materiale, timp) de care dispunem pentru desfășurarea întregii activități sportive din învățământul superior, sunt utilizate următoarele forme organizatorice de desfășurare a procesului de instruire:

- a) lecția de educație fizică propriu-zisă (2 ore/săptămână);
- b) lecția de educație fizică cu specializări pe ramuri de sport (2 ore/săptămână);
- c) lecția de gimnastică medicală (2 ore/săptămână);
- d) lecția de antrenament (pentru echipele reprezentative) pe ramuri de sport cu 3

antrenamente comune și individuale.

### **Concurserile și competițiile sportive:**

a) competiții și concursuri rezervate tuturor studenților:

- **oficiale:** spartachiada universitară, cupe pe ramuri de sport, campionate municipale, campionate naționale universitare, internaționale etc.;

- **amicale:** tradiționale, turnee.

b) competiții și concursuri sportive de performanță oficiale prevăzute în calendarul Federației Sportului Universitar.

**Activități tematice de grup**, cum ar fi:

- programele de gimnastică zilnică;

- călătorii pe trasee tematice (economice, istorice, culturale etc.);

- serbări sportive și vizionarea spectacolelor sportive;

- ședințe de călire și fortificare a organismului;

- cursuri de inițiere a studenților în practicarea unor discipline sportive și în pregătirea arbitrilor și instructorilor obștești.

**Activități de practicare independentă a exercițiilor fizice:**

- gimnastica aerobică, ritmică, respiratorie etc.;

- mersul, alergarea, joggingul etc.;

- programe de dezvoltare fizică armonioasă, culturism, de prelucrare analitică a grupurilor musculare etc.;

- jocuri și probe sportive;
  - concursuri sportive organizate ad-hoc în împrejurări diferite (excursii, tabere de odihnă etc.).
- Aceste activități au drept scop petrecerea timpului liber în mod plăcut și util, urmărind, totodată, menținerea tonusului general al organismului.

### III. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Anul de studii	Semestrul	Numărul de ore		Formă de evaluare
		prelegeri	practice	
a) pentru grupele de bază și grupele special-medicale				
I	I	2	28	colocviu
	II	2	28	colocviu
II	III	2	28	colocviu
	IV	2	28	colocviu
b) pentru grupele perfecționării sportive (echipele reprezentative)				
I-IV	semestrial	2	90	colocviu la finele fiecărui semestru
	anual	4	180	

### IV. COMPETENȚE - CHEIE/TRANSVERSALE

Competențele-cheie răspund concepției dezvoltării sistemului de învățământ obligatoriu. Ele asigură studenților cunoștințe, capacități și atitudini cuprinse în standardele europene.

Ariile curriculare cuprinse în planul-cadru de învățământ sunt compatibile cu cele 10 domenii de competențe-cheie, stabilite la nivel european, respectiv:

1. Competențe de învățare / de a învăța să înveți.
2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat.
3. Competențe de comunicare într-o limbă străină.
4. Competențe de bază în matematică, știință și tehnologie.
5. Competențe acțional - strategice.
6. Competențe digitale, în domeniul tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC).
7. Competențe interpersonale, civile, morale.
8. Competențe de autocunoaștere și autorealizare.
9. Competențe culturale, interculturale (de a crea valori)
10. Competențe antreprenoriale.

### V. COMPETENȚE SPECIFICE ALE DISCIPLINEI EDUCAȚIA FIZICĂ

1. Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrică și influența anatomo - fiziologică a acesteia asupra organismului uman.
2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.
3. Formarea calităților de personalitate, comportament civilizat, deprinderilor comunicative și de interacțiune socială.

**VI. SUBCOMPETENȚE, CONȚINUTURI DIDACTICE, ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE**

Subcompetențe	Conținuturi didactice	Activități de învățare și evaluare
	<b>1. Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrică și influența anatomo-fiziologică a acesteia asupra organismului uman.</b>	
Studentul va fi competent: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să explice rolul culturii fizice ca fenomen social;</li> <li>• Să posede criteriile aprecierii nivelului de însușire a programei de studii.</li> </ul>	<b>I. A. Formarea competențelor cognitive generale</b> <b>Tema 1.</b> Educația fizică - obiect de instruire în instituțiile de învățământ superioare (semestrul I)	Teste de cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să posede cunoștințe despre particularitățile psihofiziologice ale organismului;</li> <li>• Să posede noțiuni de mod de viață sănătos.</li> </ul>	<b>Tema 2.</b> Regimul activității motrice și a capacităților de muncă. Modul sănătos de viață (semestrul II)	Teste de cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să posede metodele și mijloacele pregătirii fizice a sportivilor;</li> <li>• Să posede metode de dezvoltare a calităților fizice;</li> <li>• Să explice structura procesului de antrenament.</li> </ul>	<b>Tema 3.</b> Baza teoretico-metodică a pregătirii fizice și a antrenamentului sportiv (semestrul III)	Teste de cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să explice rolul și sarcinile culturii fizice în organizarea științifică a muncii;</li> <li>• Să posede metodica de elaborare a complexelor de exerciții pentru gimnastica de producție, determinate de caracterul și condițiile muncii.</li> </ul>	<b>Tema 4.</b> Cultura fizică în organizarea științifică a muncii și a odihnei active (semestrul IV)	Teste de cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să evidențieze esențialul în tehnica execuției exercițiilor;</li> <li>• Să discute pe marginea unor situații de arbitraj.</li> </ul>	<b>I. B. Formarea competențelor cognitive specifice</b>  Termeni, noțiuni, definiții. Tehnica executării acțiunilor motrice în ramurile de sport practicate. Regulile competiționale referitoare la ramurile de sport practicate în universitate.	Teste de cunoștințe
	<b>2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să organizeze activitatea personală în condiții de aplicare științifică a tehnologiilor de testare a capacităților fizice și a stării funcționale a organismului, să-și evalueze evoluția pregătirii fizice și funcționale.</li> </ul>	<b>Competențe psihomotorice</b> <b>1. Teste de diagnosticare a nivelului de dezvoltare și pregătire fizică și funcțională:</b> Alergare la 100m; Alergare la 2000m(f), 3000m(b); Sărituri în lungime de pe loc (cm); Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (fete) - nr.de repetări; Tracțiuni la bara fixă (băieți) - nr.de repetări; <b>Teste antropometrice:</b> - masa corporală (kg); - înălțimea (cm); <b>Teste fiziometrice:</b> - frecvența pulsului în stare de repaus (timp de 1 min.);	Teste de diagnosticare a nivelului de dezvoltare și pregătire fizică și funcțională a) teste inițiale – septembrie b) teste finale – mai (anual) Măsurări periodice, observări

	- frecvența respirației în stare de repaus (timp de 1 min.).	reciproce și autoobservări
<ul style="list-style-type: none"> <li>Să comunice în limba maternă în situații reale de organizare și desfășurare a exercițiilor cu caracter aplicativ.</li> </ul>	<b>2. Exerciții cu caracter aplicativ</b> Exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte și cu obiecte portative; varietăți de mers, alergări, sărituri; escaladări în circuit; aruncări și prinderi; tracțiuni și împingeri.	Teste de competență la elaborarea unor complexe de exerciții de dezvoltare fizică generală
<ul style="list-style-type: none"> <li>Să demonstreze și să execute toate tipurile de exerciții;</li> <li>Să organizeze aplicarea capacităților de coordonare.</li> </ul>	<b>3. Gimnastica de bază</b> Exerciții de front și formații; exerciții acrobatice; exerciții de echilibru (la bârnă).	Teste de competență; Teste de capacități
<ul style="list-style-type: none"> <li>Să discearnă deosebirile dintre ținuta corectă a exercițiilor de echilibru cu cea defectuoasă;</li> <li>Să-și autoaprecieze exprimarea artistică a mișcărilor.</li> </ul>	<b>Gimnastica, ritmica, gimnastica aerobică</b> Complex de exerciții coregrafice din gimnastica ritmică, aerobică și dans; îmbinări de coordonări – ritmice; step-aerobica; dansuri „tango”, „vals”, „hora”, „joc” etc.	Dansurile: „Vals”, „Tango”, „Hora”, „Joc”
<ul style="list-style-type: none"> <li>Să obțină un grad de stabilitate a tehnicii probelor studiate;</li> <li>Să acumuleze calități în scopul autorealizării în domeniul antreprenorial.</li> </ul>	<b>Atletismul</b> <i>Alergări pe distanțe scurte:</i> tehnica alergării; exerciții speciale; tehnica alergării de ștafetă; <i>Alergări de semifond și fond:</i> tehnica alergării; exerciții speciale; <i>Alergări de cros:</i> tehnica alergării; antrenare în alergări de cros. Sărituri în lungime cu elan, sărituri de pe loc Tehnica săriturii prin diverse stiluri: „cu îndoirea picioarelor”, „prin extensie”, „prin forfecare”; tehnica săriturii de pe loc; exerciții speciale; antrenarea în sărituri.	Teste de control în condiții competiționale (100m; 2000m (F) și 3000m (B); Sărituri în lungime cu elan; sărituri în lungime de pe loc
<ul style="list-style-type: none"> <li>Să valorifice eficient aplicarea procedeele tehnico-tactice în funcție de situația de joc;</li> <li>Să posede acțiuni individuale, în grup și în echipă în atac și apărare; deprinderi de joc în condiții competiționale;</li> <li>Să posede regulile de joc și arbitrajul;</li> <li>Să posede măsuri de prevenire a accidentelor.</li> </ul>	<b>Jocuri sportive: Volei; Baschet; Fotbal; Badminton; Tenis de masă</b> - Pozițiile fundamentale ale jucătorilor și deplasările pe teren; elemente și procedee tehnice; acțiuni tactice individuale, în grup și în echipă, în atac și în apărare (sisteme de atac și apărare); auto-asigurarea; marcajul și demarcajul, driblingurile; - jocul bilateral cu efectiv redus; - jocul bilateral, arbitrajul. - primul ajutor traumatologic și igiena corporală în jocurile sportive.	Teste de capacități privind tehnica îndeplinirii procedeelelor; Aplicarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice în jocuri bilaterale; Testul de arbitraj; (aplicarea regulilor de joc și a gesturilor în practică); Teste de cunoștințe



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să posede elemente tehnice ale marșului turistic;</li> <li>• Să posede tehnica instalării cortului, aprinderii rugului;</li> <li>• Să posede tehnica acordării primului ajutor;</li> <li>• Să posede norme de comportare corectă și civilizată în societate.</li> </ul>	<p><b>Turismul</b> Elemente tehnice de deplasare și de depășire a obstacolelor; exerciții speciale; pregătirea de marșul turistic, echipamentul; orientarea după hartă, după busolă, după azimut; instalarea cortului, aprinderea rugului; tehnica securității, primului ajutor.</p>	<p>Aplicarea elementelor tehnice în practică (competiții de instruire); Teste de acordare a primului ajutor în diferite cazuri de urgență medicală</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să explice rolul jocului ca proces istoric social;</li> <li>• să posede particularități anatomo-fiziologice la diferite vârste de participanți;</li> <li>• să evidențieze esențialul în desfășurarea jocurilor;</li> <li>• să posede regulile de securitate în timpul promovării jocurilor.</li> </ul>	<p><b>Jocuri dinamice</b> - Cunoștințe teoretice: jocul ca proces istoric social, clasificarea jocurilor, particularitățile anatomo-fiziologice și psihice ale participanților la joc; - metodologia descrierii jocurilor dinamice; - metodici de organizare și desfășurare a jocurilor dinamice; recomandări – model (pentru student și profesor) de promovare a jocurilor în dependență de profilul facultății; regulile de securitate în organizarea jocurilor dinamice.</p>	<p>Teste de cunoștințe Să descrie 10 jocuri (studentii anului I); Să descrie 20 de jocuri dinamice și să promoveze independent cu grupa 2 jocuri (studentii anului II); Teste de cunoștințe</p>
<b>ATITUDINI</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să-și formeze calități comportamentale: comunicativitatea, independența, responsabilitatea, inițiativa, insistența, onestitatea în cadrul lecției de educație fizică;</li> <li>• Să transfere în activitatea cotidiană trăsăturile pozitive de caracter formate în procesul de educație fizică și sport.</li> </ul>	<p>Realizarea sistematică și independentă a obiectivelor lecției și sarcinilor la domiciliu; respectarea cerințelor unui mod de viață sănătos; activități de formare a calităților personalității; participare la activități competiționale pe echipe; participarea la deciziile comune, activitățile de echipă organizate la nivel de grupă de specializare; participarea la competiții, concursuri, spectacole cu caracter sportiv.</p>	<p>Activismul motric al studentului</p>

## VII. STRATEGII DIDACTICE: ORIENTĂRI GENERALE

**1. Strategia didactică la disciplina Educația fizică** în Universitate va reieși din faptul că studenții au un nivel înalt de pregătire din punct de vedere intelectual și fizic, deosebindu-se și prin dezvoltarea psihofiziologică. Aceasta cere o activitate mai intensă privind realizarea conținutului instruirii, ajutând studenții să-și dezvolte capacitățile lor, creându-li-se condiții maxime pentru formarea optimală a competențelor.

Activitatea motrică (didactică) realizată sistematic în cadrul lecțiilor și în activitățile extraauditoriale va reprezenta interacțiunea componentelor anatomice, fiziologice și psihologice ale studenților, orientându-i spre asimilarea valorilor culturii fizice, formarea motivației privind importanța personală și socială a practicării sistematice a exercițiilor fizice, formarea reprezentărilor despre cultura sănătății, respectarea regulilor unui mod de viață sănătos.

### **2. Repere și modalități de proiectare a strategiilor didactice**

Proiectarea strategiei didactice la disciplina *Educația fizică* presupune emiterea anticipată a desfășurării unor activități de formare a competențelor studenților, a unor raționamente, precum și un aranjament (design) al operațiilor didactice, care să asigure întotdeauna calitatea și eficiența procesului de instruire. Aceasta presupune abandonarea vechiului model de acțiune didactică, bazat pe improvizații (văzând și făcând), și promovarea unui concept de gândire și acționare metodologică, pe bază de proiect sau design instrucțional.

Strategiile didactice vor fi active și interactive, practicându-se metodologii ce se referă la activitatea profesorului și a studentului în cadrul lecției de educație fizică. Se va respecta structura logică de corelare dintre competențe-cheie, subcompetențe, conținuturi și evaluări inițiale, formative și finale. Va fi și o abordare științifică a strategiei didactice ca proces și ca produs.

Strategiile didactice vor fi selectate reieșind din realizarea domeniilor de competențe-cheie și celor specifice, din particularitățile de vârstă și funcționale ale studenților și din tipurile de lecții. Procesul didactic va fi orientat spre învățare independentă și aplicativă, bazată pe formarea interesului subiectului.

În scopul formării la studenți a obișnuinței de a practica sistematic exercițiul fizic în diverse scopuri (asanative, formative, recreative, dezvoltative etc.), pedagogul va programa (proiecta) studenților sarcini la domiciliu. Activitatea realizată de către student la domiciliu trebuie evaluată sistematic în cadrul lecției și apreciată cu notă diferențiată.

**3. Metodele și tehnicile de predare/învățare** se vor baza pe următoarele criterii: competențe, obiective, conținuturi, semestre, vârstă.

Metodele de predare-învățare (de formare a competențelor) vor fi: expunerea orală, demonstrația, conversarea, învățarea în echipă, analogia, exercițiul, descoperirea și problematizarea, modelarea, simularea, cooperarea, asaltul de idei, studiul de caz, experimentul, metoda statistică - matematică.

Predarea temelor teoretice incluse în curriculum cu scopul formării la studenți a cunoștințelor conceptuale și speciale este obligatorie, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării conștiente.

#### **4. Diversificarea formelor de învățare va fi următoarea:**

- îmbinarea solicitărilor cognitive, psihomotrice de tip frontal cu cele de tip individual;
- comportamentul didactic al profesorului va reieși din ritmul de învățare a fiecărui student aparte;
- organizarea procesului educațional nu trebuie să greveze posibilitatea pregătirii în continuare a unor studenți cu aptitudini motrice superioare;
- formarea personalității studenților în cadrul practicării exercițiilor fizice va fi integrală: formarea competențelor cognitive, psihomotrice și comportamentale.

#### **5. Realizarea interdisciplinarității**

În cadrul procesului educațional se vor intercala cunoștințele din diferite domenii ale cunoașterii: cultura fizică, sport, anatomie, fiziologie, chimie, biologie, fizică, biomecanica etc. Interdisciplinaritatea, relevând specificul epocii noastre, reprezintă o modalitate de organizare a conținuturilor învățării, oferind o imagine unitară a proceselor studiate în cadrul disciplinei *Educația fizică*.

#### **6. Centrarea pe student**

În procesul instructiv-educativ un accent deosebit se va pune pe competențele studenților la momentul de caz: nivelul de competențe cognitive, psihomotrice și afective. Activitatea didactică va fi direcționată spre formarea competențelor ce reies din dezvoltarea sistemelor educaționale și de formare profesională în Europa, care stau la baza stabilirii curriculumului pentru învățământul superior.

## VIII. STRATEGII DE EVALUARE

Evaluarea definește eficiența învățământului prin prisma raportului dintre competențele-cheie și specifice proiectate și rezultatele obținute de către studenți în activitatea de învățare, menite să reflecte nivelul, volumul și calitatea reală a competențelor cognitive și psihomotorice.

*Evaluarea vizează:*

- a) în ce măsură au fost atinse competențele-cheie și specifice;
- b) progresul sau insuccesul studenților;
- c) eficiența strategiilor didactice folosite de profesor în activitatea de instruire;
- d) evaluările realizate la finele anului de învățământ vor demonstra posedarea subcompetențelor indicate în curriculum pentru grupa respectivă.

### *Tipuri de evaluare a subcompetențelor*

#### **1. Cunoștințe - pregătirea teoretică**

- *Competențe cognitive generale* - se vor realiza conform temelor de prelegeri la *Educația fizică* pentru fiecare an de studiu. Pregătirea teoretică a studenților are funcție de formare a orizontului cognitiv;

- *Competențe cognitive speciale* - prevede cunoașterea tehnicii și a tacticii exercițiilor. Se va evalua concomitent cu însușirea practică a acțiunilor motrice (în cadrul evaluării curente) individual și pe echipe;

- *Evaluarea prin teste de aptitudini* - un set de probe practice cu întrebări teoretice cu ajutorul cărora se verifică și se evaluează nivelul asimilării competențelor și capacitatea de a opera cu ele, prin raportarea răspunsurilor la o scară de apreciere etalon, elaborată în prealabil.

#### **2. Competențe psihomotrice**

- *Pregătirea tehnică* - se evaluează performanțele pregătirii tehnice a studenților. Evaluarea competenței motrice înseamnă rezultatele aplicării cunoștințelor teoretice speciale în practică;

- *Pregătirea fizică* - se evaluează capacitățile fizice conform testării indicatorilor progresului studentesc de la testarea inițială din luna septembrie până la sfârșitul anului de învățământ. Evaluarea rezultatelor pregătirii fizice și a competențelor se va realiza în diverse tipuri de lecții: de instruire; de antrenament; de control; de pregătire fizică specială; de laborator; demonstrativă; de concurs; de competiție, de totalizare etc.;

- *Evaluarea nivelului de pregătire fizică și funcțională* (septembrie, mai): alergare 2000m (F), alergare 3000 m (B), sărituri în lungime de pe loc; ridicarea trunchiului din culcat dorsal (F); tracțiuni la bara fixă (B);

- *Evaluarea continuă (sau formativă)* - desfășurată pe tot parcursul procesului de învățare în cadrul lecțiilor și la încheierea compartimentelor—atletism, gimnastică, jocuri etc. pentru fiecare activitate motrică;

- *Evaluarea sumativă* - efectuată de profesor periodic prin lucrări de sondaj și tehnico-tactice de verificare la încheierea unui semestru;

• *Evaluarea finală* - desfășurată la sfârșitul anului de studiu (mai), se finalizează în conformitate cu normele de învățământ și cu standardele de competență.

Pentru a asigura evaluarea performanțelor vor fi utilizate diverse tipuri de activități:

- evaluarea independentă a competențelor;
- evaluarea colectivă (a echipei, a grupei de specializare);
- evaluarea în cadrul activităților practice de instruire organizate în procesul instrucțiv-educativ în universitate și în cel extraauditiv. Participarea activă la concursuri didactice, competiții sportive, alte activități de valoare.

Profesorul de educație fizică va pregăti echipe sportive în condițiile Universității pentru participarea la diverse competiții universitare, conform regulilor prestabilite. Studenții obțin un anumit grad de pregătire sportivă, un anumit nivel de dezvoltare a forței, vitezei, rezistenței, a mobilității în articulații, a capacității coordinative, în același rând, un nivel de pregătire tehnică, tactică, moral-volitivă, estetică și intelectuală.

La lecția de educație fizică studenții sunt notați cu note diferențiate pentru însușirea cunoștințelor conceptuale/și speciale, precum și pentru competențele formate în scopul:

- a) executării tehnice corecte a acțiunilor motrice și a combinațiilor de evidență;
- b) demonstrării performanțelor în unele acțiuni motrice (incluse în sistemul de norme motrice de învățământ), precum și în asemenea activități ca jocul bilateral la volei, baschet, handbal, fotbal etc.;
- c) îndeplinirii sistematice a sarcinilor programelor pentru activitatea la domiciliu.

Sistemul universitar prevede bareme echivalente calificativelor: suficient; bine; foarte bine. Studenții din grupele special-medicale sunt atestați similar ca cei din grupele de bază, însă ținându-se cont de limitele posibilităților psihofiziologice individuale și după caracterul bolii.

Evaluarea finală la sfârșitul fiecărui semestru este apreciată cu calificativul „admis”, „respins” atât în catalogul profesorului, cât și în listele de examinare ale facultăților.

Având în vedere condițiile de activitate a Catedrei de educație fizică în prezent, studenților li se propun următoarele ***probe de evaluare***:

- Ridicări de trunchi din culcat dorsal (F); sărituri în lungime de pe loc; alergări de viteză (30m, 60m, 100m; alergări de rezistență 2000 m (F); 3000 m (B); tracțiuni din atârnat (B); sărituri la coardă (F); procedee tehnico-tactice din jocuri sportive; compartimentul „jocuri dinamice”; compartimentul teoretic.

## IX. REPERE BIBLIOGRAFICE:

1. *Programa de cultură fizică pentru învățământul național superior* (sub redacția A. Rotaru, V. Plîngău), Chișinău, Editura Universitas, 1991.
2. *Educația fizică. Curriculum pentru clasele a X-XII*, Grimalischi T., Boian I., Sava P., Hîncu L., Chișinău, Editura Știința, 2010.
3. Netolitzchi M., *Educația fizică și sportul în Universitatea Politehnică București*, București, Editura Printech, 2009.
4. Boian I., *Aspecte praxeologice de formare la elevi a competențelor în cadrul lecțiilor de educație fizică*. În lucrarea: Calitatea educației: teorie, principii și realizări (materialele conferinței internaționale), Chișinău, Editura INEFS, 2008.
5. Boian I., Voinițchi V., Nincu L. *Educația fizică în grupele medicale speciale (suport metodologic pentru profesori, inspectorii)*, Editura Gratema Libris, 2009.
6. Bizim A. et alii, *Metodica educației fizice în învățământul superior*, București, Editura Universității București, 1994.
7. Bănășan O., *Pregătirea fizică a studenților*, București, Editura Stadion, 1972.
8. Sava P., *Curriculum la disciplina Educația fizică*. În: Cultura fizică: probleme științifice în domeniul învățământului și sportului, Chișinău, Editura INEFS, 1998.
9. Grimalischi T., *Ghid metodologic pentru profesori, Educația fizică pentru clasele X-XII*, Chișinău, Editura Univers Pedagogic, 2007.
10. Ciorba C., *Baschet*, Iași, Editura PIM, 2006.
11. Rotaru A., Marin E., Boișev O., *Jocuri dinamice*, Chișinău, Editura Univers Pedagogic, 1993.
12. Grimalischi T., Tolmaciiov P., Filipenco E., *Gimnastica*, Chișinău, Editura Lumina, 1983.
13. Iliin G., Scripcenco C., *Atletismul*, Chișinău, Editura Cartea Moldovenească, 1978.
14. Rădulescu M., Cojocari V., *Ghidul antrenorului de fotbal*, București, Editura Axis Mundi, 2003.
15. Linberg L., *Tenisul de masă în școală*, Chișinău, Editura Lumina, 1988.
16. Jelezniac C., Cleșcev I., *Podgotovca iunih voleibolistov*, Izdatelistvo FIS, 1975.
17. *Teoria i metodica fizicescoi culturî*. Ucebnic. Pod redacției Curamșina I., Moscva, Izdatelistvo Sovetschii Sport, 2003.
18. Bardin C., *Azbuca turisma*, Moscva, Izdatelistvo FIS, 1973.
19. Smirnov I., *Badminton*, Moscva, Izdatelistvo FIS, 1990.