



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



Pregătire sportivă teoretică

Învățământ liceal

REPERE METODOLOGICE
privind consolidarea achizițiilor din anul
școlar 2019-2020 și proiectarea activităților
didactice la disciplinele de specialitate
pentru anul școlar 2020 – 2021

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE
BUCUREȘTI, 2020



Machetat la
Editura Didactică și Pedagogică S.A.

PREZENTARE GENERALĂ

În condițiile întreruperii activităților didactice prezențiale, în martie 2020, învățământul românesc s-a confruntat cu situații inedite: lipsa mijloacelor tehnologice, incertitudinea duratei suspendării activităților prezențiale, incertitudinea continuării anului școlar și desfășurarea activităților profesionale în sistem telemuncă. Astfel, cadrele didactice au fost determinate să identifice cele mai adecvate resurse informaționale și tehnologice care să le permită desfășurarea activităților didactice, în condițiile unui proces de predare-învățare exclusiv online.

La debutul anului școlar 2020-2021 este necesară o diagnoză privind nivelul de structurare a competențelor elevilor care are rolul de a orienta proiectarea didactică ulterioară. În contextul special generat de pandemia COVID 19, din cauza învățării la distanță este necesar un prim pas suplimentar ce face referire la estimarea achizițiilor învățării elevilor, în termeni de competențe și conținuturi, pornind de la o analiză onestă a activității de predare-învățare-evaluare desfășurate, care va sta la baza planificării calendaristice.

Prezentul material are scopul de a facilita o intervenție precisă în anul școlar 2020-2021 pentru eliminarea sau reducerea decalajelor, create de finalizarea anului școlar 2019-2020 în condiții de pandemie, între curriculumul scris (materializat în programa școlară) și cel implementat (aplicarea programei), având în vedere faptul că aceste decalaje au consecințe directe asupra curriculumului realizat (achizițiile elevilor). În aceste condiții, se impune o analiză privind parcurgerea programei școlare în semestrul al doilea al anului școlar 2019-2020 (desfășurat în condițiile pandemiei de COVID-19), din punct de vedere al nivelului de structurare al competențelor specifice, pentru fiecare an de studiu.

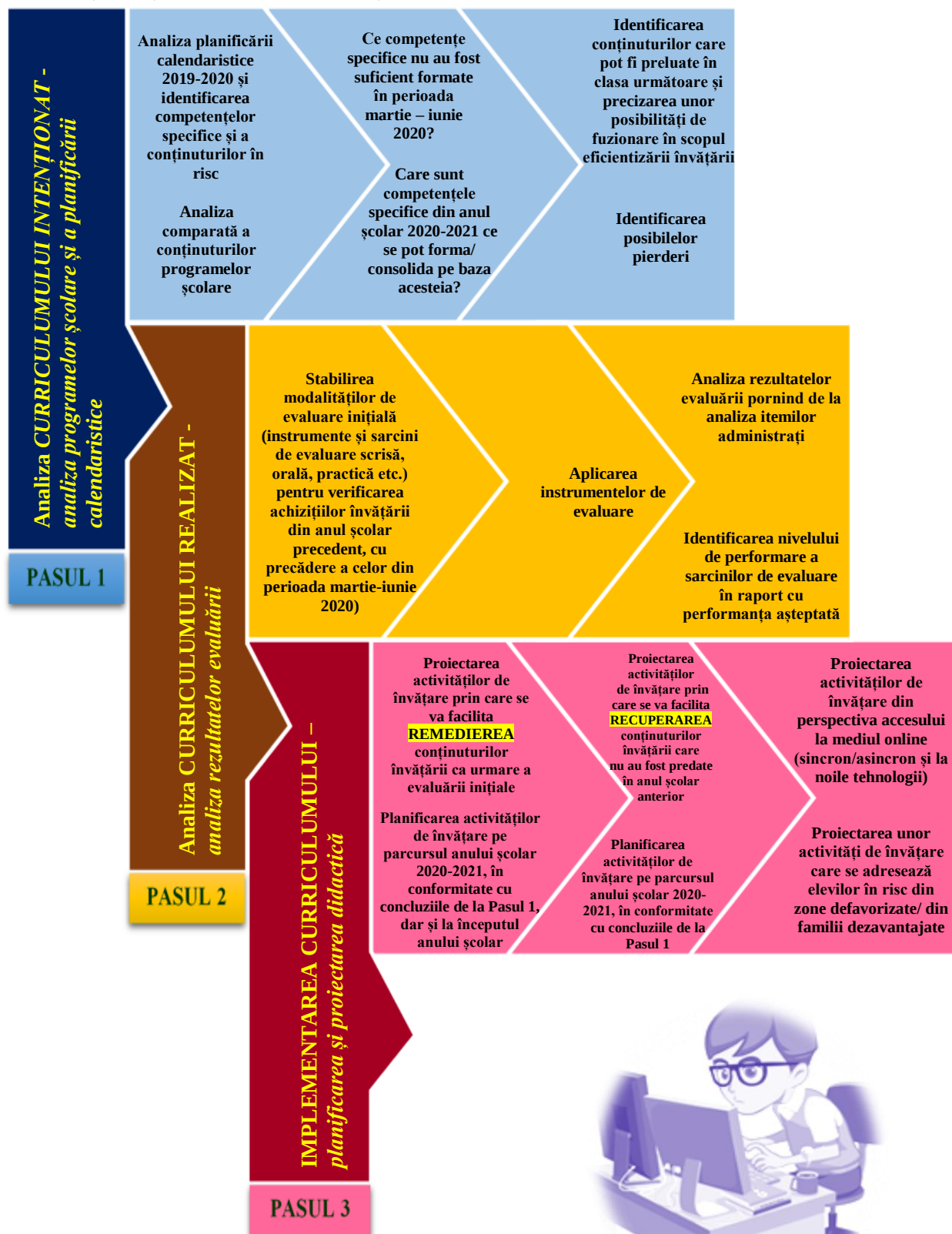
Analiza trebuie realizată de către fiecare cadru didactic cu scopul de a planifica și proiecta, din această perspectivă, procesul de predare-învățare-evaluare în conformitate cu programa școlară.

În vederea recuperării decalajelor identificate se vor planifica activități cu caracter remedial sau de recuperare, activități de învățare care să conducă la **structurarea** acelor competențe ale elevilor parțial formate în anul școlar 2019-2020, fără a prejudicia țintele anului școlar 2020-2021.

Profesorii vor evalua onest, la începutul anului școlar, achizițiile elevilor și vor stabili contextele, materializate în activități de învățare, pentru remedierea aspectelor identificate.

Fără a se dori o abordare exhaustivă sau prescriptivă (obligatorie), considerăm necesar și util ca fiecare cadru didactic să reflecteze asupra demersului prezentat în cele ce urmează, în vederea stabilirii acțiunilor necesare pentru planificarea, proiectarea și desfășurarea procesului didactic în anul școlar 2020-2021.

Întregul proces este structurat pe următorii pași în scopul proiectării unui parcurs educațional ținut pe nevoile de învățare ale elevilor:



Prezentul material este organizat pe clase (cls. a IX-a ➔ cls. a X-a; cls. a X-a ➔ cls. a XI-a; cls. a XI-a ➔ cls. a XII-a) și conține recomandări și exemplificări prin care cadrul didactic este orientat în ceea ce privește *analiza, diagnoza și acțiunile* ulterioare pentru a facilita învățarea din *perspectiva structurării competențelor specifice din perioada martie – iunie 2020 prin activități de învățare remedială / de recuperare și din perspectiva abordării procesului educațional prin soluții alternative – mediul online, noile tehnologii.*

Următoarea organizare internă este prezentată pentru fiecare disciplină, în cadrul fiecărei clase:

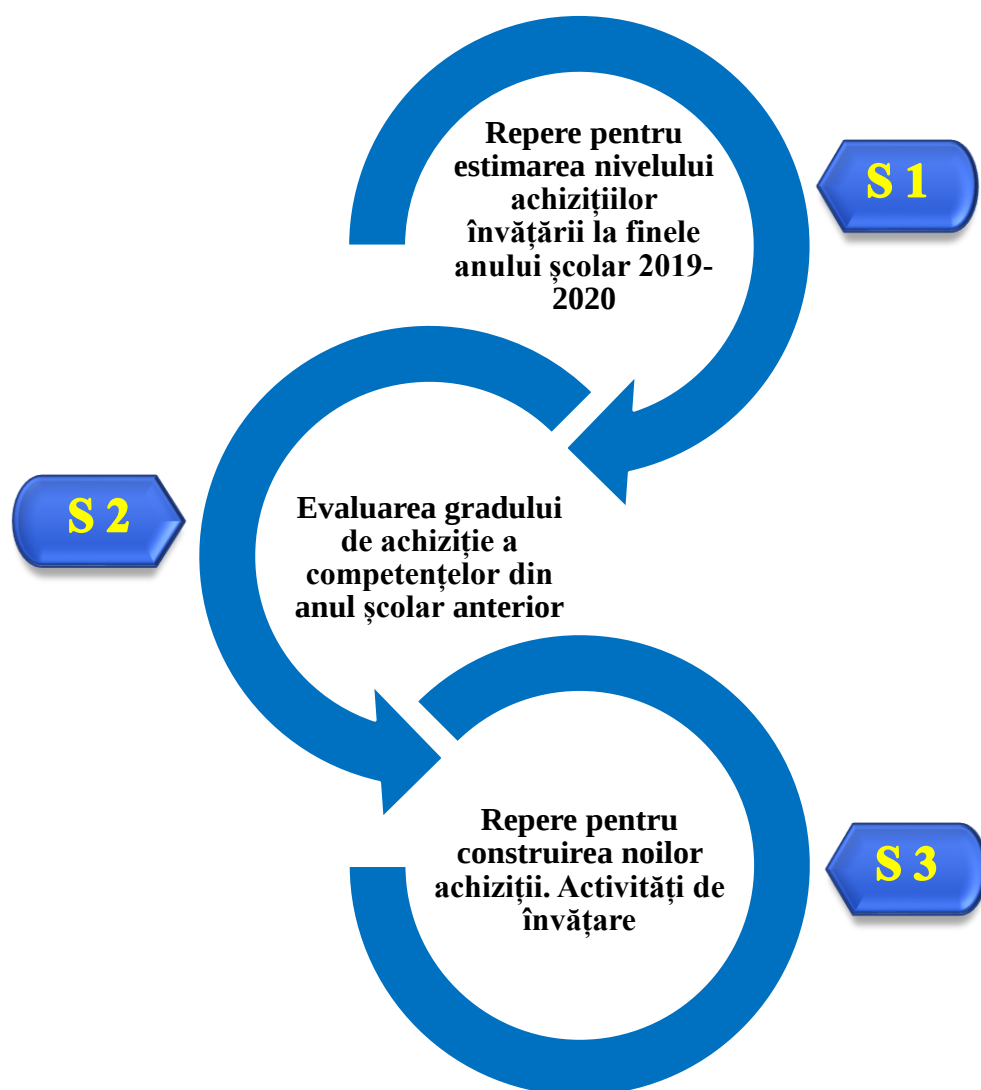
Secțiunea 1 – Repere pentru estimarea nivelului achizițiilor învățării la finele anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru noul an școlar

Secțiunea 2 – Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior

Secțiunea 3 – Repere pentru construirea noilor achiziții. Activități de învățare

3.1. Exemple de activități remediale

3.2. Exemple de activități pentru elevii în risc



CLASA A IX-A



CLASA A X-A

Secțiunea 1

Repere pentru estimarea nivelului achizițiilor învățării la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru noul an școlar

Anul școlar 2020-2021 vine cu oportunități și provocări unice cauzate de perturbarea procesului de predare-învățare-evaluare în perioada martie-iunie 2020. Recomandările din perspectiva curriculumului scris (programa școlară) reprezintă un răspuns la aceste condiții. Ele nu înseamnă o modificare a programei școlare în vigoare, ci descriu un proces pe care fiecare cadru didactic îl poate parcurge pentru a proiecta și planifica demersul didactic astfel încât, la finalul clasei a X-a, competențele specifice din programele școlare aferente clasei a IX-a și clasei a X-a să fie formate integral.

În vederea elaborării planificării calendaristice pentru noul an școlar se recomandă următorul demers:

- a) se analizează programele școlare în vigoare - clasele a IX-a și a X-a - disciplina de învățământ: **Pregătire Sportivă Teoretică**

Programele școlare pot fi vizualizate accesând link-ul:

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Pregatire%20sportiva%20teoretica_CD_vocational_clasele%20a%20IX-a%20-%20a%20X-a.pdf

- b) din programa pentru clasa a IX-a se extrag acele competențe specifice a căror structurare ar fi trebuit realizată preponderent în semestrul al II-lea (în perioada în care învățarea s-a realizat la distanță), **identificate pe baza planificării calendaristice**;
- c) se analizează competențele specifice din programa clasei a IX-a și se stabilesc legături între acestea și competențele formate parțial în anul școlar 2019-2020;
- d) se analizează conținuturile neabordate/parțial abordate din clasa a IX-a, **identificate pe baza planificării calendaristice**, și se stabilește modul de fuzionare cu elementele de conținut aferente clasei a X-a, astfel încât logica internă a domeniului să fie păstrată în condițiile structurării competențelor specifice ale clasei a X-a.

Concluziile privind nivelul de formare a competențelor, asociate conținuturilor din programa anului școlar 2019-2020 și punțile de legătură cu cele din programa anului școlar 2020-2021 stau la baza planificării calendaristice a noului an școlar.

Conform acestui demers, **competențele identificate în programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă teoretică, clasa a IX-a**, care sunt nestructurate sau parțial structurate sunt:

4. Corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinei sportive practicate

Competențe specifice		Conținuturi
4.2.	Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate	• Igiena individuală - igiena corporală - igiena echipamentului
4.3.	Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice	• Protecția individuală – traumatisme frecvente

5. Utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/ autoevaluării nivelului de pregătire sportivă

Competențe specifice		Conținuturi
5.1.	Determinarea, în vederea evaluării, a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare	- Metode și tehnici de evaluare a vitezei - criterii - probe - aparate, dispozitive, instalații - Calitatea motrică - viteză

6. Organizarea activităților de instruire și competiționale, în concordanță cu reglementările din domeniu și cu atribuțiile instructorului sportiv

Competențe specifice		Conținuturi
6.1.	Identificarea structurilor organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean	Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean - atribuții - sistemul de relații dintre ele

Aceasta este **ipoteza de lucru** de la care am pornit și în acest context am ilustrat parcursul care trebuie avut în vedere pentru proiectarea și planificarea activităților care vizează consolidarea achizițiilor anului școlar 2019-2020.

Competența specifică „4.2. *Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate*” din clasa a IX-a reprezintă o achiziție complementară competenței specifice „4.3. *Supravegherea menținerii condițiilor igienice ale bazelor sportive și a instalațiilor, în disciplina de sport practică*” din clasa a X-a, prin urmare, acest aspect va fi luat în considerare în planificarea pentru clasa a X-a, anul școlar 2020-2021.

Competența specifică „4.3. *Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice*” din clasa a IX-a reprezintă o achiziție care stă la baza dezvoltării competenței „4.4. *Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practică*” din clasa a X-a, prin urmare, acest aspect va fi luat în considerare în planificarea la clasa a X-a, pentru anul școlar 2020-2021.

Competența specifică „5.1. *Determinarea, în vederea evaluării, a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare*”, **calitatea motrică – viteză**, din clasa a IX-a reprezintă o achiziție având tematică asemănătoare competenței specifice „5.1. *Determinarea nivelului de dezvoltare a forței maxime și a forței explozive, în vederea evaluării*”, **calitatea motrică - forța**, prin urmare, acest aspect va fi luat în considerare în planificarea pentru clasa a X-a, anul școlar 2020-2021.

Competența specifică „6.1. *Identificarea structurilor organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean*”, din clasa a IX-a reprezintă o achiziție având tematică asemănătoare competenței specifice „6.1. *Distingerea atribuțiilor și a tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale*”, prin urmare, acest aspect va fi luat în considerare în planificarea pentru clasa a X-a, pentru anul școlar 2020-2021.

Clasa a IX-a ~ 2019-2020 Probleme în ceea ce privește structurarea competențelor și conținuturile asociate	Clasa a X-a ~ 2020-2021 Competențe asociate în cadrul cărora se poate face restructurarea
4.2. Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate Igiena individuală - igiena corporală - igiena echipamentului	4.3. Supravegherea menținerii condițiilor igienice ale bazelor sportive și a instalațiilor, în disciplina de sport practică - Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive - igiena materialelor sportive - igiena instalațiilor sportive - igiena bazelor sportive

4.3. Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice	4.4. Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practică - Măsuri de prim-ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii - traumatisme ușoare - traumatisme medii
5.1. Determinarea, în vederea evaluării, a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare Metode și tehnici de evaluare a vitezei - criterii - probe - aparate, dispozitive, instalații Calitatea motrică - viteză	5.1. Determinarea nivelului de dezvoltare a forței maxime și a forței explozive, în vederea evaluării Metode și tehnici de evaluare a forței - criterii - teste - probe - aparate, instalații, dispozitive Calitatea motrică - forță
6.1. Identificarea structurilor organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean - atribuții - sistemul de relații dintre ele.	6.1. Distingerea atribuțiilor și a tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale Structura organizatorică națională a mișcării sportive/ atribuții - sistemul de relații dintre ele.

Secțiunea 2

Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior

La începutul anului școlar 2020-2021, se va realiza o **evaluare inițială**, al cărei rol este diagnostic și prognostic.

Se va porni de la o *evaluare inițială* temeinică care să vizeze toate competențele specifice și conținuturile **anului școlar precedent** cu o focalizare pe competențele specifice și conținuturile din perioada martie-iunie 2020 în scopul ajustării parcursului didactic ulterior pornind de la rezultatele învățării. Se vor proiecta activități de învățare remedială pe baza analizei rezultatelor evaluării inițiale.

În cele ce urmează, se pot regăsi exemple de itemi cu diferite grade de complexitate care vizează competențe specifice neachiziționate sau achiziționate parțial care au fost identificate în prima secțiune a prezentului material. Administrarea acestor itemi va releva zonele de intervenție ulterioară.

Deoarece **evaluarea inițială are în vedere toate competențele specifice din programa anului școlar anterior**, s-a identificat și o competență specifică structurată în perioada septembrie 2019 - martie 2020, care stă la baza formării altor competențe specifice din clasa a X-a, în anul școlar 2020-2021 pentru care s-au elaborat exemple de itemi și activități remediale.

Fiecare exemplu de item este însoțit de răspunsul așteptat din partea elevilor și de baremul formulat într-un limbaj accesibil, adaptat nivelului de înțelegere al acestora. Elevii vor primi odată cu sarcinile de evaluare și baremele aferente, astfel încât să poată fi participanți atât în procesul de autoevaluare, cât și în cel de interevaluare.

Fiecare cadru didactic, în funcție de competențele specifice care trebuie evaluate, va alege metoda de evaluare și va construi un instrument adaptat acestora; poate selecta și utiliza, în funcție de activitățile cu elevii desfășurate în perioada martie-iunie 2020 și de particularitățile clasei, unele dintre exemplele de itemi prezentate mai jos.

După aplicarea probei de evaluare inițială și analiza rezultatelor, fiecare cadru didactic va decide, în funcție de situația specifică identificată, intervenția de tip remedial necesară.

EXEMPLE DE TESTE ÎNȚIALE:

Testul nr.1

Competența specifică „4.2. Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate”, conținutul „Igienă individuală - igiena corporală - igiena echipamentului”

I. Coloana **A** cuprinde noțiuni prezentate în acest capitol, iar coloana **B** cuprinde caracteristici ale acestora. Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

Indicații: există 4 noțiuni și 5 caracteristici. Se vor nota **patru** asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.

4 x 1 punct = 4 puncte

A	B
1. agenți patogeni	a. substanță care se formează în organism în vederea neutralizării unei infecții
2. termoreglare	b. energia luminoasă incidentă, radiată în mod difuz de zăpadă.
3. anticorp	c. mecanism fiziologic prin care se menține constantă temperatura corpului.
4. albedo	d. proces fiziologic prin care organismul pierde surplusul de căldură
	e. microorganisme capabile să pătrundă și să se înmulțească într-un organism, provocând manifestări patologice.

Răspunsuri corecte:

1-e; 2-c; 3-a; 4-b

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

3 x 1 punct = 3 puncte

Pielea este organul care asigură legătura între corpul omului și mediul(1)..... .

Părul trebuie spălat cu șampon o dată sau de două ori pe săptămână, nu în fiecare zi, deoarece ar duce la(2)..... sebumului.

Igienă urechilor urmărește prevenirea formării(3)..... de cerumen.

Răspunsuri corecte:

1-ambient; 2-îndepărtarea; 3-dopurilor.

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se va nota numărul enunțului apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

2 x 1 punct = 2 puncte

1. Unul dintre rolurile pe care le îndeplinește pielea este:

- de acuratețe vizuală
- de higroscopicitate
- în sinteza vitaminei B
- de reactivitate generală

2. Pentru preîntâmpinarea iritațiilor cauzate de transpirație, este indicat ca bărbieritul să se realizeze înainte de antrenament cu:

- 1-2 ore
- 10-12 ore
- 20-22 ore
- 1-2 zile

Răspunsuri corecte:

1-d; 2-b.

Notă: La nota finală se va acorda 1 punct din oficiu.

Testul nr.2

Competența specifică „4.3. Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice”, conținutul „Protecția individuală – traumatisme frecvente”

I. Coloana A cuprinde noțiuni prezentate în acest capitol, iar coloana **B** cuprinde caracteristici ale acestora. Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

Indicații: există 4 noțiuni și 5 caracteristici. Se vor nota **patru** asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.

4 x 1 punct = 4 puncte

A	B
1. edem	a. modificare de formă și volum a zonei afectate
2. traumatism	b. acumulare de lichid seros în spațiile intracelulare ale organelor și țesuturilor
3. echimoză	c. totalitatea fenomenelor patologice locale și generale, pe care le prezintă organismul în urma acțiunii violente a unei forțe externe
4. tumefiere	d. pată de culoare roșie-vineție, apărută pe piele în urma unei lovituri (vânătaie).
	e. contracție bruscă, involuntară, prelungită, a musculaturii unui segment corporal sau al întregului corp.

Răspunsuri corecte:

1-b; 2-c; 3-d; 4-a

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

3 x 1 punct = 3 puncte

Contuziile sunt traumatisme produse de forțe mecanice(1)....., care determină leziuni și tulburări funcționale.

Hemoragia(2)....., se recunoaște după:

- culoarea sângelui (roșu aprins);
- jetul intermitent;
- hemoragie abundentă.

Fracturile sunt leziuni osoase traumatiche, caracterizate prin.....(3)..... continuității țesutului osos.

Răspunsuri corecte:

1-externe; 2-arterială; 3-întreruperea

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se va nota numărul enunțului apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

2 x 1 punct = 2 puncte

1. Unul dintre principalele semne clinice în cazul plăgilor este:

- a. capacitatea de coordonare scăzută
- b. întreruperea continuității tegumentare
- c. lipsa transmisibilității mișcării
- d. rigiditatea în a mișca articulația

2. În cazul insolăției, unul dintre simptome este:

- a. apariția flictenelor
- b. colorația albastră-violacee a mucoaselor
- c. pulsul devine mai rapid
- d. scurtarea regională

Răspunsuri corecte:

1-b; 2-c

Notă: La nota finală se va acorda 1 punct din oficiu.

Testul nr.3

Competența specifică „5.1. Determinarea, în vederea evaluării, a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare”, conținutul „Metode și tehnici de evaluare a vitezei - criterii - probe - aparate, dispozitive, instalații. Calitatea motrică – viteză.”

I. Coloana A cuprinde noțiuni prezentate în acest capitol, iar coloana **B** cuprinde caracteristici ale acestora. Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

Indicații: există 4 noțiuni și 5 caracteristici. Se vor nota **patru** asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.

4 x 1 punct = 4 puncte

A	B
1. tempoul	a. are caracteristică principală periodicitatea repetării fenomenului, succesiunea intervalelor de timp.
2. simțul vitezei	b. priceperea executanților de a menține o viteză optimă de execuție
3. bariera de viteză	c. rapiditatea cu care un subiect răspunde la diferiți excitanți
4. timpul de latență	d. este produsă de utilizarea excesivă a intensităților maxime
	e. reprezintă densitatea mișcărilor pe unitatea de timp

Răspunsuri corecte:

1-e; 2-b; 3-d; 4-c

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

3 x 1 punct = 3 puncte

Viteza poate fi definită ca fiind(1).....efectuării mișcării sau a actului motric în unitatea de timp.

Fibrele musculare albe sunt fibre rapide, apte să dezvolte tensiuni(2)....

Tehnica măsurării duratei se numește ... (3)

Răspunsuri corecte:

1-rapiditatea; 2-maxime; 3-cronometria

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se va nota numărul enunțului apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

2 x 1 punct = 2 puncte

- Măsurarea vitezei de repetiție se realizează prin:
 - proba „atinge plăcile”
 - proba „naveta 5 x 10m”
 - metoda „riglei căzătoare”
 - platforma lui „M. Georgescu”
- Precizați forma de manifestare a vitezei care este condiționată de tempoul de execuție și de ritm:
 - viteza de accelerare
 - viteza de execuție
 - viteza de reacție
 - viteza de repetiție

Răspunsuri corecte:

1-a; 2-d

Notă: La nota finală se va acorda 1 punct din oficiu.

Testul nr.4

Competența specifică „6.1. Identificarea structurilor organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean”, conținutul „Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean - atribuții - sistemul de relații dintre ele”

I. Coloana **A** cuprinde structuri sportive prezentate în acest capitol, iar coloana **B** cuprinde caracteristici ale acestora. Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

Indicații: există 4 structuri sportive și 5 caracteristici. Se vor nota **patru** asocieri;

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.

4 x 1 punct = 4 puncte

A	B
1. Liceul cu Program Sportiv	a. asigură participarea elevilor la competițiile sportive de masă
2. Asociația județeană pe ramură de sport	b. unitate de învățământ cu program sportiv integrat
3. Clubul sportiv școlar	c. organizează și sprijină desfășurarea calendarului sportiv propriu și al federației sportive naționale
4. Asociația sportivă școlară	d. este un serviciu public descentralizat
	e. unitate de învățământ cu program sportiv suplimentar

Răspunsuri corecte:

1-b; 2-c; 3-e; 4-a

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

3 x 1 punct = 3 puncte

Direcțiile județene/ ale municipiului București pentru sport țin evidența structurilor sportive ...(1)..... personalitate juridică din județ.

Inspectoratele(2)..... sunt unități descentralizate de specialitate subordonate Ministerului Educației și Cercetării.

Filiarele județene ale Academiei Olimpice Române au atribuții în dezvoltarea și promovarea principiilor fundamentale ale(3)..... la nivel județean și local.

Răspunsuri corecte:

1-fără; 2-școlare; 3-olimpismului.

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Indicații: se va nota numărul enunțului apoi litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

2 x 1 punct = 2 puncte

1. Inspectorul școlar de educație fizică și sport este în relație directă cu:

- asociațiile sportive naționale
- federațiile sportive naționale
- filiarele Academiei Olimpice Române
- liceele cu program sportiv

2. Inspectoratul școlar județean propune, pentru aprobare, unitățile de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar către:

- Ministerul Administrației și Internelor
- Ministerul Apărării Naționale
- Ministerul Educației și Cercetării
- Ministerul Tineretului și Sportului

Răspunsuri corecte:

1-d; 2-c.

Notă: La nota finală se va acorda 1 punct din oficiu.

ATENȚIE !

**Variantele de testare inițială date ca exemplu nu sunt obligatorii!
Cadrul didactic poate aborda și alte variante de testare inițială, cum ar fi „eseul”!**

Secțiunea 3

Repere pentru construirea noilor achiziții. Exemple de activități de învățare remedială

Evaluarea inițială va evidenția eventualele competențe specifice insuficient sau parțial achiziționate de fiecare elev. **Pe baza acestor rezultate, profesorul va construi activități de învățare cu caracter remedial.**

Această secțiune include sugestii de activități de învățare cu caracter remedial sau de recuperare care să conducă la formarea competențelor parțial structurate/nestructurate în anul școlar 2019 – 2020, fără a prejudicia țintele anului școlar 2020 – 2021.

3.1 Exemple de activități remediale

Exemplele de activități remediale se pot lucra online cu toată clasa pe diferite platforme educaționale online (GOOGLE CLASSROOM, GOOGLE MEET, ZOOM, WEBEX).

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU:

Fișa de lucru nr.1

Competența specifică „4.2. Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate”, conținutul „Igienă individuală - igiena corporală - igiena echipamentului”

Problemă

De ce sunt necesare măsurile pentru igiena individuală și igiena echipamentului?

Descrierea activității

Observarea, descrierea și precizarea diferitelor măsuri de igienă.

Info

Sportivul trebuie să își formeze o serie de deprinderi în ceea ce privește igiena, prin care să ofere organismului cele mai bune și corecte condiții de pregătire, contribuind la întărirea, menținerea sănătății și creșterea randamentului sportiv.

Măsurile de igienă vizează: igiena individuală; igiena echipamentului; igiena bazelor, instalațiilor și materialelor sportive; igiena regimului zilnic de activitate.

Sarcini de lucru

1. Prezintă din ce este alcătuit echipamentul tău sportiv:

2. Precizează componentele echipamentului care îți asigură protecția împotriva factorilor de mediu și protecția la căzături, lovituri sau accidente:

3. Urmărește linkul <https://youtu.be/XQtavRdQ6xE>. Enumeră componentele care te ajută să ai o igienă individuală optimă și menționează cu ce ai completa geanta pentru antrenament?

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor componentele echipamentului, menționându-se funcțiile pe care acestea le îndeplinesc:

- <https://youtu.be/6bNOnXTe4Ok>
- <https://youtu.be/AlYC5QA4RNk>
- <https://youtu.be/uvjMWukPJ3Y>
- <https://youtu.be/OGAXjUotZSM>

Fișa de lucru nr.2

Competența specifică „4.3. Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice”, conținutul „Protecția individuală – traumatisme frecvente”

Problemă

De ce important să cunoaștem care sunt traumatismele întâlnite frecvent?

Descrierea activității

Identificarea diferitelor traumatisme.

Info

În condițiile nerespectării regulilor de prevenire a accidentelor (organizarea corespunzătoare a activității, antrenament desfășurat sistematic, bază materială optimă, echipament sportiv adecvat tipului de activitate etc.), ne putem confrunta cu diferite traumatisme: contuzii, plăgi, hemoragii, traumatisme la nivelul capului, traumatisme la nivelul gâtului și coloanei vertebrale, entorse, luxații, fracturi, înec, insolație și supraîncălzire, degerături.

Sarcini de lucru

1. Privește imaginea de mai jos și precizează ce traumatisme ar putea suferi sportivul dacă și-ar desfășura activitatea pe această bază sportivă.



2. Privește imaginile de mai jos și scrie sub fiecare imagine ce tip de traumatism este.



3. Urmărește linkul <https://youtu.be/9CKgRPyqBB4>. Precizează ce traumatisme au suferit sportivii.

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor preciza elevilor diferențele dintre diferite traumatisme:

- <https://youtu.be/c4MLZENMMhk>
- <https://youtu.be/xT6uFNKDyRA>

Fișa de lucru nr.3

Competența specifică „5.1. Determinarea, în vederea evaluării, a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare”, conținutul „Metode și tehnici de evaluare a vitezei - criterii - probe - aparate, dispozitive, instalații. Calitatea motrică – viteză.”

Problemă

Cum putem măsura calitatea motrică viteză?

Descrierea activității

Metode și tehnici de evaluare a vitezei de deplasare.

Info

Viteză este calitatea motrică care se referă la rapiditatea efectuării mișcării sau a actului motric în unitate de timp. Ea se determină prin lungimea traiectoriei parcurse în timp sau prin timpul de efectuare a unei mișcări. Se apreciază în m/s, sau în unități de timp.

Viteza de deplasare reprezintă capacitatea individului de a parcurge o distanță cât mai mare, în timp cât mai scurt.

Sarcini de lucru

1. Precizează ce alte forme de manifestare ale calității motrice viteză mai cunoști:

2. În imaginea de mai jos este prezentat un aparat de măsurare. Precizează cum se numește dispozitivul și tehnica măsurării duratei.



3. Urmărește linkul https://youtu.be/3nbjhcZ9_g și calculează viteza de deplasare (în m/s) a câștigătorului.

Notă pentru profesor

Se va accesa linkul următor și se vor prezenta elevilor caracteristicile fizice care trebuie măsurate (timpul și spațiul) și aparatele/instrumentele necesare.

- <https://youtu.be/tJFfrfynRt8>

Fișa de lucru nr.4

Competența specifică „6.1. Identificarea structurilor organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean”, conținutul „Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean - atribuții - sistemul de relații dintre ele”

Problemă

Care sunt unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local/județean și atribuțiile acestora?

Descrierea activității

Identificarea unităților organizatorice ale sportului școlar și a atribuțiilor acestora.

Info

Activitatea sportivă școlară este coordonată de o serie de unități organizatorice la nivel local și județean. Relațiile dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local sunt de subordonare, coordonare și colaborare.

Sarcini de lucru

1. Unitatea ta de învățământ coordonează activitatea sportivă la nivel:

2. Privește imaginea de mai jos și precizează unitatea organizatorică și atribuțiile acesteia:



Filiala Sălaj

Notă pentru profesor

Se vor accesa adresele web ale instituțiilor cu atribuții organizatorice la nivel local și județean și se vor prezenta atribuțiile acestora:

- <http://ismb.edu.ro/>
- <http://www.dsconstanta.ro/>
- <http://aor.cosr.ro/>
- <https://fssu.ro/>

3.2 Exemple de activități pentru elevii în risc

Aceste exemple de activități se adresează profesorilor care își vor desfășura activitatea cu elevi care nu au acces la învățarea online în anul școlar 2020-2021. În această secțiune se regăsesc exemple de activități de învățare cu caracter remedial sau de recuperare care vor contribui la formarea competențelor specifice parțial sau insuficient formate în anul școlar 2019-2020, fără însă a afecta obiectivele anului școlar 2020-2021. Aceste exemple de activități sunt adaptate nevoilor elevilor aflați în situație de risc, provenind din medii și grupuri dezavantajate. În activitatea sa, cadrul didactic poate accesa și resursele prezentate în secțiunea 3.1. a prezentului document, dacă acestea corespund existenței resurselor materiale necesare.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU:

Fișa de lucru nr.1

Competența specifică „4.2. Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate”, conținutul „Igienă individuală - igiena corporală - igiena echipamentului”

Problemă

Ce este igiena și de ce este necesară cunoașterea funcțiilor echipamentului?

Descrierea activității

Identificarea funcțiilor echipamentului.

Info

Igienă este disciplina care studiază păstrarea și întărirea sănătății omului.

Măsurile de igienă vizează: igiena individuală; igiena echipamentului; igiena bazelor, instalațiilor și materialelor sportive; igiena regimului zilnic de activitate.

Calitatea echipamentului sportiv, prin funcțiile sale de termoreglare, de protecție, estetică, favorizează obținerea performanței sportive.

Știați că?

- Cea mai veche minge a fost datată încă din antichitate. Era umplută cu diferite materiale pentru a ajunge rotundă. Acum aproximativ 3000 de ani, civilizația din China folosea piele de animal pentru a confecționa mingea; civilizațiile maya și cea aztecă foloseau produsul obținut de la arborele de cauciuc; egiptenii utilizau intestine de felină și piei, pe care le umpleau cu semințe, iar grecii pânză umplută cu păr.

Sarcini de lucru

1. La ce funcție a echipamentului a contribuit evoluția materialelor din care era confecționată mingea?
2. Privește imaginile de mai jos și trasează o linie către funcția pe care o îndeplinește fiecare componentă a echipamentului.



Funcția de protecție



Funcția de favorizare a termoreglării



Funcția estetică

Fișa de lucru nr.2

Competența specifică „4.3. Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice”, conținutul „Protecția individuală – traumatisme frecvente”

Problemă

De ce este important să cunoaștem semnele care diferențiază traumatismele între ele?

Descrierea activității

Identificarea principalelor caracteristici ale traumatismelor întâlnite frecvent în activitatea sportivă.

Info

Atunci când nu se respectă regulile necesare prevenirii accidentelor, sportivul se poate confrunta cu diferite traumatisme: contuzii, plăgi, hemoragii, traumatisme la nivelul capului, gâtului, coloanei vertebrale, entorse, luxații, fracturi, înec, insolație și supraîncălzire, degerături.

Știați că?

- Ceea ce denumim popular *vânătaie* este de fapt o contuzie, iar *rana* este o plagă?
- Contuzia este cauzată întotdeauna de o hemoragie internă în țesuturile interstițiale care nu se revarsă prin piele, iar plaga este o leziune a țesuturilor corpului care presupune întreruperea țesutului respectiv, având loc sângerarea?

Sarcini de lucru

1. În coloana din dreapta enumeră semnele clinice în cazul insolației, iar în coloana din stânga pe cele în cazul supraîncălzirii.

2. În coloana **A** sunt scrise principalele semne clinice ale unor traumatisme. Identifică traumatismul și notează-l în coloana **B**.

A

- Culoarea sângelui roșu aprins, jet intermitent
- Vorbire deficitară
- Lipsa continuității osoase
- Apariția necrozelor

B

Fișa de lucru nr.3

Competența specifică „5.1. Determinarea, în vederea evaluării, a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare”, conținutul „Metode și tehnici de evaluare a vitezei - criterii - probe - aparate, dispozitive, instalații. Calitatea motrică – viteza.”

Problemă

Care sunt metodele și tehnicile de evaluare a vitezei?

Descrierea activității

Identificarea metodelor și tehnicilor de evaluare a vitezei în funcție de formele de manifestare ale acesteia.

Info

Viteza este calitatea motrică care se referă la rapiditatea efectuării mișcării sau a actului motric în unitate de timp. Ea se determină prin lungimea traiectoriei parcurse în timp sau prin timpul de efectuare a unei mișcări. Se apreciază în m/s, sau în unități de timp. Factorii care influențează viteza sunt de natură biologică, psihologică, pedagogică.

Știați că?

- Un timp de reacție la start în atletism - măsurat de senzori în pistolul de pornire și pe bloc-starturi – de mai puțin de 0,1 secunde este considerat „start furat” (start greșit).
- Iepurele de câmp poate atinge viteza de 77 km/h și poate întrece majoritatea celorlalte animale din lume.

Sarcini de lucru

1. Enumeră patru instrumente de măsurare a vitezei.

2. În coloana **A** regăsești probe prin care se măsoară viteza. Asociază cu formele de manifestare căreia i se adresează, aflate în coloana **B**.

A

- Probe „tapping”
- Metoda riglei căzătoare
- Navetă 10x5m

B

- Viteza de deplasare
- Viteza de reacție
- Viteza de repetiție

Fișa de lucru nr.4

Competența specifică „6.1. Identificarea structurilor organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean”, conținutul „Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean - atribuții - sistemul de relații dintre ele”

Problemă

Care sunt atribuțiile unităților organizatorice ale sportului la nivel local?

Descrierea activității

Identificarea unităților organizatorice locale și principalele atribuții ale acestora.

Info

Activitatea sportivă școlară este coordonată de o serie de unități organizatorice la nivel local și județean. Relațiile dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local sunt de subordonare, coordonare și colaborare.

Știați că?

- Înființarea Federației Sportului Școlar și Universitar a avut loc în anul 1996?
- Academia Olimpică Română este un organism fără personalitate juridică al Comitetului Olimpic și Sportiv Român și a fost înființată în data de 21 martie 1991?

Sarcini de lucru

1. Enumeră unitățile organizatorice locale subordonate inspectoratelor școlare.

2. Menționează câte două atribuții ale fiecărei organizații locale enumerate la sarcina de lucru 1.

BIBLIOGRAFIE

➤ Programa școlară pentru pregătire sportivă teoretică - pentru ciclul inferior al liceului, clasele a IX-a și a X-a, din cadrul filierei vocaționale, profil sportiv, toate specializările, aprobată prin ordin al ministrului nr. 3432/ 15.03.2006.

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Pregatire%20sportiva%20teoretica_CD_vocational_clasele%20a%20IX-a%20-%20a%20X-a.pdf

➤ Dragnea, A., Teodorescu, S., Păunescu, A. (2006) – Manual pentru Pregătire Sportivă Teoretică pentru clasele a IX-a și a X-a, filieră vocațională, profil sportiv, Editura CD Press

SURSE WEB

CONȚINUTUL COMPETENȚEI	TITLUL	ADRESA LINK
• <i>Igiena individuală - igiena corporală - igiena echipamentului</i>	Pielea, unghiile, părul, nasul, limba	https://www.youtube.com/watch?v=sBfA9hDrvGM https://youtu.be/EMXyVuc1nNw
	Igiena pielii	https://youtu.be/rnNJ3yiy7bA https://youtu.be/uNAh8on-E2k
	Igiena dinților	https://youtu.be/EH6nPMXytZE
	Funcțiile (alegerea) echipamentului (fotbal)	https://youtu.be/g_AlVCeVc_4 https://youtu.be/XQtavRdQ6xE
	Componentele echipamentului sportiv	https://youtu.be/6bNOnXTe4Ok https://youtu.be/AlYC5QA4RNk https://youtu.be/uvjMWukPJ3Y https://youtu.be/OGAXjUotZSM
• <i>Protecția individuală - traumatisme frecvente</i>	Cele mai întâlnite traumatisme în sport	https://www.youtube.com/watch?v=OcGeUdfL-s4 https://www.youtube.com/watch?v=pw_wym8f1Y4 https://youtu.be/9CKgRPYqBB4 https://youtu.be/c4MLZENMMhk https://youtu.be/xT6uFNKDyRA
<i>Metode și tehnici de evaluare a vitezei - criterii - probe - aparate, dispozitive, instalații</i> <i>Calitatea motrică – viteza</i>	Tipuri de viteză, diferite sporturi	https://youtu.be/ol9fiOAditk https://youtu.be/0kTxTWwkY6k https://youtu.be/8T3ENrzOYbQ https://youtu.be/cSzwIBeihXA https://youtu.be/25hHfV68o-U https://youtu.be/k26r5iH2wxc
	Testarea vitezei de reacție	https://youtu.be/Zf7rCqIGx6c https://youtu.be/FxGoMaevRd8
	Exerciții pentru dezvoltare	https://youtu.be/FYJJbwG_i8U
	Aparat pentru măsurarea vitezei	https://youtu.be/jjIHrytpGm8 https://youtu.be/tJFrfynRt8
<i>Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean - atribuții - sistemul de relații dintre ele.</i>	Exemple de instituții cu atribuții organizatorice la nivel local și județean	http://ismb.edu.ro/ http://www.dsconstanta.ro/ http://aor.cosr.ro/ https://fssu.ro/

CLASA A X-A



CLASA A XI-A

Secțiunea 1

Repere pentru estimarea nivelului achizițiilor învățării la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru noul an școlar

Anul școlar 2020-2021 vine cu oportunități și provocări unice cauzate de perturbarea procesului de predare-învățare-evaluare din perioada martie-iunie 2020. Recomandările din perspectiva curriculumului scris (programe școlare) reprezintă un răspuns la aceste condiții. Ele nu înseamnă o modificare a programei școlare în vigoare, ci descriu un proces pe care fiecare cadru didactic îl poate parcurge pentru a proiecta și planifica demersul didactic astfel încât, la finalul clasei a XI-a, toate competențele specifice din programele școlare aferente clasei a X-a și a XI-a să fie achiziționate.

În vederea elaborării planificării calendaristice pentru noul an școlar se recomandă următorul demers:

- se analizează programele școlare în vigoare - clasele a X-a și a XI-a - disciplina de învățământ: **Pregătire Sportivă Teoretică**

Programele școlare pot fi vizualizate accesând următoarele link-uri:

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Pregatire%20sportiva%20teoretica_CD_vocation_al_clasele%20a%20IX-a%20-%20a%20X-a.pdf

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Pregatire%20sportiva%20teoretica_vocational_clasa%20a%20XI-a.pdf

- din programa pentru clasa a X-a se extrag acele competențe specifice a căror achiziționare/formare ar fi trebuit realizată preponderent în semestrul al II-lea (în perioada în care învățarea s-a realizat la distanță), **identificate pe baza planificării calendaristice;**
- se analizează competențele specifice din programa clasei a X-a și se stabilesc legături între acestea și competențele nestructurate/ parțial structurate în anul școlar 2019-2020;
- se analizează conținuturile neabordate/parțial abordate din clasa a X-a, **identificate pe baza planificării calendaristice**, și se stabilește modul de fuzionare cu elementele de conținut aferente clasei a XI-a, astfel încât logica internă a domeniului să fie păstrată în condițiile structurării competențelor specifice ale clasei a XI-a.

Concluziile privind nivelul de formare al competențelor, conținuturile asociate din programa anului școlar 2019-2020 și punțile de legătură cu cele din programa anului școlar 2020-2021 stau la baza planificării calendaristice a noului an școlar.

Conform acestui demers, **competențele identificate în programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă teoretică, clasa a X-a**, ca fiind insuficient sau parțial formate sunt:

4. Corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinei sportive practicate

Competențe specifice		Conținuturi
4.4.	Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practică	Măsuri de prim-ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii - traumatisme ușoare - traumatisme medii

5. Utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/ autoevaluării nivelului de pregătire sportivă

Competențe specifice		Conținuturi
5.1.	Determinarea nivelului de dezvoltare a forței maxime și a forței explozive, în vederea evaluării	- Metode și tehnici de evaluare a forței - criterii - teste - probe - aparate, instalații, dispozitive - Calitatea motrică - forța

6. Organizarea activităților de instruire și competiționale, în concordanță cu reglementările din domeniu și cu atribuțiile instructorului sportiv

Competențe specifice		Conținuturi
6.1.	Distingerea atribuțiilor și a tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale	Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național - atribuții - sistemul de relații dintre ele

Aceasta este **ipoteza de lucru** de la care am pornit și în acest context am ilustrat parcursul care trebuie avut în vedere pentru proiectarea și planificarea activităților care vizează consolidarea achizițiilor anului școlar 2019-2020.

Competența specifică „4.4. *Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practică*” din clasa a X-a reprezintă o achiziție complementară competenței specifice „4.3. *Intervenția adecvată, cu măsuri de prim-ajutor, în cazul traumatismelor grave*”, prin urmare, acest aspect va fi luat în considerare în planificarea pentru clasa a XI-a, anul școlar 2020-2021.

Competența specifică „5.1. *Determinarea nivelului de dezvoltare a forței maxime și a forței explozive, în vederea evaluării*”, **calitatea motrică – forța**, din clasa a X-a reprezintă o achiziție având tematică asemănătoare competenței specifice „5.1. *Determinarea nivelului de dezvoltare a rezistenței aerobe, în vederea evaluării*”, **calitatea motrică – rezistența**, prin urmare, acest aspect va fi luat în considerare în planificarea pentru clasa a XI-a, anul școlar 2020-2021.

Competența specifică „6.1. *Distingerea atribuțiilor și a tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale*” din clasa a X-a reprezintă o achiziție având tematică asemănătoare competenței specifice „6.1. *Evaluarea documentelor specifice cu caracter organizatoric*”, prin urmare, acest aspect va fi luat în considerare în planificarea pentru clasa a XI-a, anul școlar 2020-2021.

Clasa a X-a ~ 2019-2020 <i>Probleme în ceea ce privește structurarea competențelor și conținuturile asociate</i>	Clasa a XI-a ~ 2020-2021 <i>Competențe asociate în cadrul cărora se poate face restructurarea</i>
4.4. <i>Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practică</i> Măsuri de prim-ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii	4.3. <i>Intervenția adecvată, cu măsuri de prim-ajutor, în cazul traumatismelor grave</i> - Tulburări și leziuni produse de temperatura nefavorabilă a mediului - măsuri de prim-ajutor - Traumatisme grave - măsuri de prim-ajutor

5.1. Determinarea nivelului de dezvoltare a forței maxime și a forței explozive, în vederea evaluării • Metode și tehnici de evaluare a forței – criterii, teste, probe, aparate, instalații, dispozitive - calitatea motrică - forța	5.1. Determinarea nivelului de dezvoltare a rezistenței aerobe, în vederea evaluării • Metode și tehnici de determinare a rezistenței aerobe - criterii de evaluare, probe, aparate, dispozitive, instrumente – calitatea motrică - rezistența
6.1. Distingerea atribuțiilor și a tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale • Structura organizatorică națională a mișcării sportive - atribuții - sistemul de relații dintre ele.	6.1. Evaluarea documentelor specifice cu caracter organizatoric • Documentele de: - afiliere secție - legitimarea sportivilor - înscrierea în competiții - referate de necesitate

Secțiunea 2

Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior

La începutul anului școlar 2020-2021, se va realiza o **evaluare inițială**, al cărei rol este diagnostic și prognostic.

Se va porni de la o *evaluare inițială* temeinică care să vizeze toate competențele specifice și conținuturile **anului școlar precedent** cu o focalizare pe competențele specifice și conținuturile din perioada martie-iunie 2020 în scopul ajustării parcursului didactic ulterior pornind de la rezultatele învățării. Se vor proiecta activități de învățare remedială în funcție de rezultatele evaluării inițiale.

În cele ce urmează, se pot regăsi exemple de itemi cu diferite grade de complexitate care vizează competențe specifice considerate nestructurate/parțial structurate care au fost identificate în prima secțiune a prezentului material. Administrarea acestor itemi va evidenția zonele de intervenție ulterioară.

Deoarece **evaluarea inițială are în vedere toate competențele specifice din programa anului școlar anterior**, s-a identificat și o competență specifică structurată în perioada septembrie 2019 - martie 2020, care stă la baza formării altor competențe specifice din clasa a XI-a, în anul școlar 2020-2021 pentru care s-au elaborat exemple de itemi și activități remediale.

Fiecare exemplu de item este însoțit de răspunsul așteptat din partea elevilor și de baremul formulat într-un limbaj accesibil, adaptat nivelului de înțelegere al acestora. Elevii vor primi odată cu sarcinile de evaluare și baremele aferente, astfel încât să poată fi participanți și în procesul de autoevaluare, dar și de interevaluare.

Fiecare cadru didactic, în funcție de competențele specifice care trebuie evaluate, va alege metoda de evaluare și va construi un instrument adaptat acestora; poate selecta și utiliza, în funcție de activitățile desfășurate cu elevii în perioada martie-iunie 2020 și de particularitățile clasei, unele dintre exemplele de itemi prezentate mai jos.

După aplicarea probei de evaluare inițială și analiza rezultatelor, fiecare cadru didactic va decide, în funcție de situația specifică identificată, intervenția de tip remedial necesară.

EXEMPLE DE TESTE ÎNȚIALE:

Testul nr.1

Competența specifică „4.4. Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practică”, conținutul „Măsuri de prim-ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii”

I. Coloana **A** cuprinde diferite tipuri de traumatisme prezentate în acest capitol, iar coloana **B** cuprinde o măsură de prim-ajutor aferentă fiecăreia. Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

Indicații: există 3 tipuri de traumatisme și 4 măsuri de prim-ajutor, deci, o măsură nu va fi menționată. Se vor nota **trei** asocieri.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.

3 x 1 punct = 3 puncte

A	B
1. fractură	a. ducerea victimei într-un adăpost apropiat; scoaterea hainelor sau a bijuteriilor strânse pe corp
2. hemoragie	b. imobilizarea osului sau a articulației lezate
3. hipotermie	c. evacuarea rapidă a apei din plămânii victimei
	d. așezarea victimei pe spate și, dacă este posibil, ridicarea deasupra nivelului inimii a acelei părți a corpului, unde s-a produs traumatismul

Răspunsuri corecte:

1-b; 2-d; 3-a

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect

2 x 1 punct = 2 puncte

Primul ajutor presupune intervenție rapidă în caz de(1)..... .

Primul ajutor în cazul supraîncălzirii: duceți victima într-un loc(2)..... .

Răspunsuri corecte:

1-accident; 2-răcoros

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

2 x 1 punct = 2 puncte

1. Imobilizarea articulației traumatizate în poziție de semiflexie reprezintă primul ajutor în cadrul:

- contuziilor
- entorselor
- fracturilor
- plăgilor

2. În cazul fracturilor, prima etapă a imobilizării provizorii este:

- aplicarea unei tensiuni directe pe fractură
- controlul tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace
- imobilizarea manuală a zonei lezate
- transportarea victimei la o secție de ortopedie

Răspunsuri corecte:

1-b; 2-c.

IV. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos. Notați asocierea corectă între numărul enunțului și litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

2 x 1 punct = 2 puncte

- Unul dintre obiectivele primului ajutor în cazul traumatismelor aparatului locomotor vizează protecția termică a accidentatului.
- În cazul hemoragiilor, primul ajutor presupune explorarea plăgii.

Răspunsuri corecte:

1-A; 2-F.

Notă: La nota finală se va acorda 1 punct din oficiu.

Testul nr.2

Competența specifică „5.1. Determinarea nivelului de dezvoltare a forței maxime și a forței explozive, în vederea evaluării”, conținutul „Metode și tehnici de evaluare a forței – criterii, teste, probe, aparate, instalații, dispozitive. Calitatea motrică - forța”

I. Coloana **A** cuprinde diferiți factori care influențează forța, iar coloana **B** cuprinde câteva explicații aferente fiecăruia dintre aceștia. Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

Indicații: există 3 factori și 4 explicații, deci, o explicație nu va fi menționată. Se vor nota **trei** asocieri.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.

3 x 1 punct = 3 puncte

A	B
1. vârsta	a. după o lună cu 3-4 lecții de pregătire pe săptămână forța aproape se dublează față de nivelul inițial
2. grosimea fibrei musculare	b. după pubertate, dezvoltarea forței poate fi realizată mult mai bine
3. continuitatea procesului de pregătire	c. forța are oscilații determinate, în principal, de ritmurile celorlalte funcții ale corpului, pe parcursul a 24 de ore
	d. cu cât mușchiul se hipertrofiază, crește și forța acestuia

Răspunsuri corecte:

1-b; 2-d; 3-a

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect

2 x 1 punct = 2 puncte

Detenta (forța explozivă sau forța în regim de viteză) este capacitatea unor grupe de mușchi de a dezvolta forța maximă într-un timp cât mai(1).....

Forța absolută se mărește odată cu(2)..... greutatea corpului, scăzând forța relativă.

Răspunsuri corecte:

1-scurt; 2-cresțterea.

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

2 x 1 punct = 2 puncte

1. Evaluarea forței se poate realiza prin intermediul testului:

- Astrand
- Kraus-Weber
- Letunov
- Matorin

2. Una dintre probele testului pentru măsurarea detentei – 4 probe este:

- alergarea de viteză pe 10 m cu start de jos
- desprinderea în adâncime
- săritura în lungime de pe loc
- tracțiuni în brațe, din atârnat

Răspunsuri corecte:

1-b; 2-c.

IV. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos. Notați asocierea corectă între numărul enunțului și litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

2 x 1 punct = 2 puncte

- Instrumentele folosite pentru măsurarea forței se numesc dinamometre.
- Dezvoltarea forței maxime se realizează folosind încărcături medii și mici.

Răspunsuri corecte:

1-A; 2-F.

Notă: La nota finală se va acorda 1 punct din oficiu.

Testul nr.3

Competența specifică „6.1. Distingerea atribuțiilor și a tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale”, conținutul „Structura organizatorică națională a mișcării sportive - atribuții - sistemul de relații dintre ele”

I. Coloana A cuprinde denumiri de instituții/organizații/structuri sportive prezentate în acest capitol, iar coloana B cuprinde caracteristici aferente acestora. Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei A și litera corespunzătoare din coloana B.

Indicații: există 3 instituții/organizații/structuri sportive și 4 caracteristici, deci, o caracteristica nu va fi menționată. Se vor nota **trei** asocieri.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.

3 x 1 punct = 3 puncte

A	B
1. Federația sportivă națională	a. structură sportivă care are drept scop selecționarea și pregătirea centralizată a sportivilor juniori
2. Ministerul Educației și Cercetării	b. structură sportivă de interes național, persoană juridică de drept privat, de utilitate publică
3. Centrul național olimpic de pregătire a juniorilor	c. asociație de interes național, persoană juridică de drept privat care funcționează după un statut propriu, elaborat în conformitate cu prevederile Cartei Olimpice
	d. coordonează și aplică politica națională în domeniul educației

Răspunsuri corecte:

1-b; 2-d; 3-a

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect

3 x 1 punct = 3 puncte

Ligile profesioniste structuri sportive, persoane juridice de drept privat, autonome, neguvernamentale, apolitice și fără scop lucrativ, constituite din asocierea cluburilor sportive(1)..... pe ramuri de sport.

Federația Sportului(2)..... și Universitar este o instituție autonomă cu personalitate juridică în subordinea Ministerului Educației și Cercetării.

Comitetul(3)..... și Sportiv Român este o asociație de interes național, persoană juridică de drept privat, de utilitate publică, autonomă, nonprofit, neguvernamentală și fără scop lucrativ care se organizează și funcționează în baza statutului propriu, elaborat în conformitate cu prevederile Cartei Olimpice.

Răspunsuri corecte:

1-profesioniste; 2-Școlar. 3-Olimpic.

III. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos. Notați asocierea corectă între numărul enunțului și litera A, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera F, dacă apreciați că enunțul este fals.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect.

3 x 1 punct = 3 puncte

- Inspectoratul școlar este subordonat Ministerul Educației și Cercetării.
- Inspectorul școlar de educație fizică și sport nu colaborează cu inspectorul școlar pentru activități educative.
- Federația Sportului Școlar și Universitar coordonează activitatea sportului școlar și sportului universitar.

Răspunsuri corecte:

1-A; 2-F; 3-A.

Notă: La nota finală se va acorda 1 punct din oficiu.

ATENȚIE !

Variantele de testare inițială date ca exemplu nu sunt obligatorii!
Cadrul didactic poate aborda și alte variante de testare inițială, cum ar fi „eseul”!

Secțiunea 3

Repere pentru construirea noilor achiziții. Exemple de activități de învățare remedială

Evaluarea inițială va evidenția eventualele competențe specifice insuficient sau parțial formate ale fiecărui elev.

Pornind de la rezultatele evaluării, profesorul va construi activități de învățare cu caracter remedial în vederea formării competențelor nestructurate sau parțial structurate.

Această secțiune include sugestii de activități de învățare cu caracter remedial sau de recuperare care să conducă la formarea competențelor insuficient /parțial formate în anul școlar 2019 – 2020, fără a prejudicia țintele anului școlar 2020 – 2021.

3.1 Exemple de activități remediale

Exemplele de activități remediale se pot lucra online cu toată clasa pe diferite platforme educaționale online (GOOGLE CLASSROOM, GOOGLE MEET, ZOOM, WEBEX).

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU:

Fișa de lucru nr.1

Competența specifică „4.4. Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practică”, conținutul „Măsuri de prim-ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii”

Problemă

Care sunt măsurile de prim-ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii?

Descrierea activității

Identificarea diferitelor traumatisme și selecționare măsurilor de prim-ajutor.

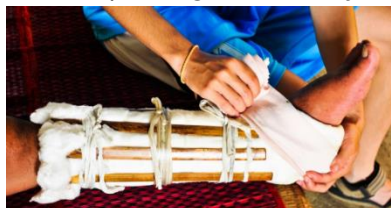
Info

Primul ajutor presupune o intervenție rapidă în caz de accident, cu scopul de a înlătura cauza, a ameliora suferința și a preveni complicațiile.

Acordarea primului ajutor necesită pricepere și cunoștințe specifice din partea persoanei care acordă ajutor. Primul ajutor precede tratamentul medical de specialitate, nu îl înlocuiește.

Sarcini de lucru

1. Privește imaginea de mai jos. Precizează tipul de traumatism și etapele imobilizării provizorii.



2. Scrie sub fiecare imagine tipul de traumatism și două măsuri de prim-ajutor pentru fiecare dintre acestea.



3. Urmărește linkul <https://youtu.be/BnpvHl3nThY>. Recunoaște semnele în cazul insolației și măsurile de prim-ajutor ce trebuie acordate.

Notă pentru profesor

Se va accesa linkul următor și se vor preciza elevilor măsurile de prim-ajutor în funcție de traumatismele prezentate.

- <https://youtu.be/KkcczRyeSAg>

Fișa de lucru nr.2

Competența specifică „5.1. Determinarea nivelului de dezvoltare a forței maxime și a forței explozive, în vederea evaluării”, conținutul „Metode și tehnici de evaluare a forței – criterii, teste, probe, aparate, instalații, dispozitive. Calitatea motrică – forța”

Problemă

Cum putem măsura calitatea motrică forța?

Descrierea activității

Metode și tehnici de evaluare a forței.

Info

Forța organismului uman constă în capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență externă sau internă, prin contracția uneia sau a mai multor grupe musculare. Dezvoltarea forței presupune determinarea tipului de forță implicat în activitatea sportivului, în funcție de disciplina sportivă practică.

Sarcini de lucru

1. Precizează cum se numește forma de manifestare a forței care se definește ca fiind *capacitatea unor grupe de mușchi de a dezvolta forța maximă într-un timp cât mai scurt*:

2. În imaginea de mai jos este prezentată o probă pentru măsurarea forței - forma de manifestare de la sarcina de lucru 1. Menționează ce alte probe mai cunoști pentru măsurarea acestui tip de forță.



3. Urmărește linkul <https://youtu.be/bDgnSKGJiv8> și precizează ce procedeu de dezvoltare a forței este aplicat.

Notă pentru profesor

Se va accesa linkul următor și se vor prezenta elevilor caracteristicile și recomandările ce trebuie respectate în aplicarea procedurii în circuit.

- <https://youtu.be/2b9fEVKpNKM>

Fișa de lucru nr.3

Competența specifică „6.1. Distingerea atribuțiilor și a tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale”, conținutul „Structura organizatorică națională a mișcării sportive - atribuții - sistemul de relații dintre ele”

Problemă

Care sunt unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național și atribuțiile acestora?

Descrierea activității

Identificarea unităților organizatorice ale sportului școlar la nivel național și a atribuțiilor acestora .

Info

Activitatea sportivă școlară este coordonată de o serie de unități organizatorice existente la nivel local, județean și național. Relațiile dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național județean și local sunt de subordonare, coordonare și colaborare.

Sarcini de lucru

1. Numește trei structuri organizatorice ale sportului la nivel național:

2. Privește imaginea de mai jos și precizează data înființării organizației.



Notă pentru profesor

Se vor accesa adresele web ale instituțiilor cu atribuții organizatorice la nivel național, prezentându-se atribuțiile acestora:

- <https://fssu.ro/>
- <http://www.cosr.ro/>
- <http://mts.ro/>
- <https://www.edu.ro/>
- <http://mts.ro/sport/registru-sportiv/registru-sportiv/>
- <http://mts.ro/acte-normative-in-vigoare/>

3.2 Exemple de activități pentru elevii în risc

Aceste exemple de activități se adresează profesorilor care își vor desfășura activitatea cu elevi care nu au acces la învățarea online în anul școlar 2020-2021. În această secțiune se regăsesc exemple de activități de învățare cu caracter remedial sau de recuperare care vor contribui la formarea competențelor specifice parțial sau insuficient formate în anul școlar 2019-2020, fără însă a afecta obiectivele anului școlar 2020-2021. Aceste exemple de activități sunt adaptate nevoilor elevilor aflați în situație de risc, provenind din medii și grupuri dezavantajate. În activitatea sa, cadrul didactic poate accesa și resursele prezentate în secțiunea 3.1. a prezentului document, dacă acestea corespund existenței resurselor materiale necesare.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU:

Fișa de lucru nr.1

Competența specifică „4.4. Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practică”, conținutul „Măsuri de prim-ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii”

Problemă

De ce este important să cunoaștem măsurile de prim-ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii?

Descrierea activității

Identificarea principalelor măsuri de prim-ajutor în funcție de traumatismul suferit.

Info

Primul ajutor constă într-o intervenție rapidă în caz de accident, cu scopul de a înlătura cauza, a ameliora suferința și a preveni complicațiile în diferite traumatisme: contuzii, plăgi, hemoragii, traumatisme la nivelul capului, gâtului, coloanei vertebrale, entorse, luxații, fracturi, înec, insolație și supraîncălzire, degerături.

Știați că?

- În cazul fracturilor accidentatul nu trebuie mișcat?
- În cazul hemoragiilor mari, mortale, se pierde mai mult de jumătate din cantitatea totală de sânge?

Sarcini de lucru

1. În coloana din dreapta enumără măsurile de prim-ajutor în cazul insolației, iar în coloana din stânga pe cele în cazul degerăturilor.

2. În coloana A sunt scrise măsurile de prim-ajutor în cazul unor traumatisme. Identifică traumatismul și notează-l în coloana B.

A

B

- Imobilizarea articulației traumatizată în poziție de semiflexie.
- Garoul va fi menținut 30-45 de minute.
- Duceți victima într-un loc răcoros.

Fișa de lucru nr.2

Competența specifică „5.1. Determinarea nivelului de dezvoltare a forței de maxime și a forței explozive, în vederea evaluării”, conținutul „Metode și tehnici de evaluare a forței – criterii, teste, probe, aparate, instalații, dispozitive. Calitatea motrică - forța”

Problemă

Care sunt metodele și tehnicile de evaluare a forței ?

Descrierea activității

Identificarea metodelor și tehnicilor de evaluare a forței în funcție de formele de manifestare ale acesteia.

Info

Forța organismului uman constă în capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență externă sau internă, prin contracția uneia sau a mai multor grupe musculare. Dezvoltarea forței presupune determinarea tipului de forță implicat în activitatea sportivului, în funcție de disciplina sportivă practică.

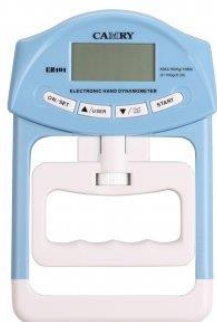
Știați că?

- Recordul mondial la haltere stilul aruncat la categoria 105+kg masculin este de 264 kg?.
- Recordul mondial la haltere stilul aruncat la categoria 75+kg feminin este de 187 kg?

Sarcini de lucru

1. Enumeră probele pentru măsurarea detentei:

2. Principalul instrument utilizat pentru măsurarea forței este prezentat în imaginea de mai jos. Cum se numește instrumentul și metoda specifică măsurării forței?



Fișa de lucru nr.3

Competența specifică „6.1. Distingerea atribuțiilor și a tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale”, conținutul „Structura organizatorică națională a mișcării sportive - atribuții - sistemul de relații dintre ele”

Problemă

Care sunt atribuțiile unităților organizatorice ale sportului școlar la nivel național?

Descrierea activității

Identificarea unităților organizatorice ale sportului școlar naționale și a principalelor atribuții ale acestora.

Info

Activitatea sportivă școlară este coordonată de o serie de unități organizatorice la nivel local județean și național. Relațiile dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național, județean și local sunt de subordonare, coordonare și colaborare.

Știați că?

- Înființarea Comitetului Olimpic și Sportiv Român a avut loc în anul 1914?
- Federația cu cei mai mulți sportivi legitimați de la noi din țară, conform datelor statistice din anul 2005, este Federația Română de Tenis cu 17185 sportivi?

Sarcini de lucru

1. Enumeră trei unități organizatorice ale sportului școlar la nivel național.

2. Menționează câte o atribuție ale fiecărei organizații naționale enumerate la sarcina de lucru 1.

BIBLIOGRAFIE

➤ Programa școlară pentru pregătire sportivă teoretică - pentru ciclul inferior al liceului, clasele a IX-a și a X-a, din cadrul filierei vocaționale, profil sportiv, toate specializările, aprobată prin ordin al ministrului nr. 3432/ 15.03.2006.

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Pregatire%20sportiva%20teoretica_CD_vocational_clasele%20a%20IX-a%20-%20a%20X-a.pdf

➤ Programa școlară pentru pregătire sportivă teoretică - pentru ciclul superior al liceului, clasa a XI-a, din cadrul filierei vocaționale, profil sportiv, toate specializările, aprobată prin ordinul ministrului nr. 3252 / 13.02.2006.

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Pregatire%20sportiva%20teoretica_vocational_clasa%20a%20XI-a.pdf

➤ Dragnea, A., Teodorescu, S., Păunescu, A. (2006) – Manual pentru Pregătire Sportivă Teoretică pentru clasele a IX-a și a X-a, filieră vocațională, profil sportiv, Editura CD Press.

➤ Dragnea, A., Păunescu, A.- C., Tudor, V., Morenciu, M. (2006) – Manual pentru Pregătire Sportivă Teoretică pentru clasa a XI-a, filieră vocațională, profil sportiv, Editura CD Press.

SURSE WEB

CONȚINUTUL COMPETENȚEI	TITLUL	ADRESA LINK
• Măsurile de prim-ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii	Funcțiile vitale stop card-resp.	https://youtu.be/1pgHtU7Ktuc
	Eliberarea căilor aeriene	https://youtu.be/5bokrOK-33g
	Entorse (gleznă), luxații	https://youtu.be/SKMvFD61DEk https://youtu.be/KkcczRyeSAg
	Fracturi	https://youtu.be/zEDPP8XdeHs https://youtu.be/Z3E-kumqDZg
	Plăgi, hemoragii	https://youtu.be/oE7D1guTrOQ
	Bandajul (degete, braț, coapsă)	https://youtu.be/tfom8Jz7UQ https://youtu.be/VS8Go_VMVwc
	Insolație. Arsuri	https://youtu.be/DNMjB9ZAV3I https://youtu.be/ePbfBHIgvp0 https://youtu.be/BnpvHl3nThY
	Înec	https://youtu.be/vlnFrvUg4aA
	Hipotermia, degerături	https://youtu.be/UJZSxa3n5T8

SURSE WEB

CONȚINUTUL COMPETENȚEI	TITLUL	ADRESA LINK
• Metode și tehnici de evaluare a forței – criterii, teste, probe, aparate, instalații, dispozitive - calitatea motrică - forța	Forță maximală	https://youtu.be/adFWlg_MLqI
	Forța în regim de viteză / Pliometrie	https://youtu.be/XR2FWz23vMw https://youtu.be/wmxPfWoMFVM https://youtu.be/kzrW4JrN_HE https://youtu.be/dvggf9hPwtM
	Forță în regim de rezistență	https://youtu.be/5GQxnH4_03o https://youtu.be/bDgnSKGJiv8 https://youtu.be/2b9fE VKPnKM
	Izometrie	https://youtu.be/VH5F-dKoM98 https://youtu.be/R6n7tHiSlzY
	Exerciții pentru copii	https://youtu.be/LN39MfLto20
	Electrostimularea	https://youtu.be/axLjV-68LoQ
	Evaluarea musculaturii (dinamotria)	https://youtu.be/Dc3WcNJsNn8 https://youtu.be/3AHAhjfxFyo
	Testul pentru măsurarea detentei	https://youtu.be/dMLgREGe8iU https://youtu.be/_ns4iucabKU https://youtu.be/vX0XdhhuIWE https://youtu.be/jWQb-G7Uvis
• Structura organizatorică națională a mișcării sportive – atribuții-sistemul de relații dintre ele	Exemple de instituții, organizații, structuri cu atribuții organizatorice la nivel național	http://mts.ro/ http://www.cosr.ro/ http://mts.ro/sport/registru-sportiv/registru-sportiv/ https://www.edu.ro/ https://fssu.ro/
	Legislație în domeniul sportiv	http://mts.ro/acte-normative-in-vigoare/

CLASA A XI-A → CLASA A XII-A

Secțiunea 1

Repere pentru estimarea nivelului achizițiilor învățării la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru noul an școlar

Anul școlar 2020-2021 vine cu oportunități și provocări unice cauzate de perturbarea procesului de predare-învățare-evaluare din perioada martie-iunie 2020. Recomandările din perspectiva curriculumului scris (programe școlare) reprezintă un răspuns la aceste condiții. Ele nu înseamnă o modificare a programei școlare în vigoare, ci descriu un proces pe care fiecare cadru didactic îl poate parcurge pentru a proiecta și planifica demersul didactic astfel încât, la finalul clasei a XII-a, să fie formate toate competențele specifice din programele școlare aferente clasei a XI-a.

În vederea elaborării planificării calendaristice pentru noul an școlar se recomandă următorul demers:

- se analizează programele școlare în vigoare - clasele a XI-a și a XII-a - disciplina de învățământ: **Pregătire Sportivă Teoretică**

Programele școlare pot fi vizualizate accesând următoarele link-uri:

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Pregatire%20sportiva%20teoretica_vocational_clasa%20a%20XI-a.pdf

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Pregatire%20sportiva%20teoretica_vocational_clasa%20a%20XII-a.pdf

- din programa pentru clasa a XI-a se extrag acele competențe specifice a căror structurare ar fi trebuit realizată preponderent în semestrul al II-lea (în perioada în care învățarea s-a realizat la distanță), **identificate pe baza planificării calendaristice**;
- se analizează competențele specifice din programa clasei a XI-a și se stabilesc legături între acestea și competențele nestructurate/ parțial structurate în anul școlar 2019-2020;
- se analizează conținuturile neabordate/parțial abordate din clasa a XI-a, **identificate pe baza planificării calendaristice**, și se stabilește modul de fuzionare cu elementele de conținut aferente clasei a XII-a, astfel încât logica internă a domeniului să fie păstrată în condițiile formării competențelor specifice clasei a XII-a.

Concluziile privind competențele insuficient sau parțial achiziționate, conținuturile asociate din programa anului școlar 2019-2020 și punțile de legătură cu cele din programa anului școlar 2020-2021 stau la baza planificării calendaristice a noului an școlar.

Conform acestui demers, **competențele identificate în programa de Pregătire Sportivă Teoretică, clasa a XI-a**, ca fiind insuficient sau parțial achiziționate vizează:

4. Corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinei sportive practicate

Competențe specifice		Conținuturi
4.3.	Intervenția adecvată, cu măsuri de prim-ajutor, în cazul traumatismelor grave.	- Tulburări și leziuni produse de temperatura nefavorabilă a mediului - măsuri de prim-ajutor - Traumatisme grave - măsuri de prim-ajutor

5. Utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă

Competențe specifice		Conținuturi
5.1.	Determinarea nivelului de dezvoltare a rezistenței aerobe, în vederea evaluării	Metode și tehnici de determinare a rezistenței aerobe - criterii de evaluare - probe - aparate, dispozitive, instrumente – calitatea motrică-rezistența

6. Organizarea activităților de instruire și competiționale, în concordanță cu reglementările din domeniu și cu atribuțiile instructorului sportiv

Competențe specifice		Conținuturi
6.1.	Evaluarea documentelor specifice cu caracter organizatoric	- Documentele de: - afiliere secție - legitimarea sportivilor - înscrierea în competiții - referate de necesitate

Aceasta este **ipoteza de lucru** de la care am pornit și în acest context am ilustrat parcursul care trebuie avut în vedere pentru proiectarea și planificarea activităților care vizează consolidarea achizițiilor anului școlar 2019-2020.

Competența specifică „4.3. *Intervenția adecvată, cu măsuri de prim-ajutor, în cazul traumatismelor grave*” din clasa a XI-a reprezintă o achiziție foarte asemănătoare competenței specifice din clasa a X-a, „4.4. *Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practică*”. De asemenea, **conținuturile** acestor competențe specifice prezintă mici diferențe. Prin urmare, considerăm că această competență a fost realizată atât în clasa a X-a, cât și în clasa a IX-a – prin competența specifică „4.3. *Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice*”. Ca urmare, nu vom mai reveni asupra acestei competențe specifice.

Competența specifică „5.1. *Determinarea nivelului de dezvoltare a rezistenței aerobe, în vederea evaluării*”, din clasa a XI-a, având conținuturile „Metode și tehnici de determinare a rezistenței aerobe - criterii de evaluare - probe - aparate, dispozitive, instrumente”, **calitatea motrică - rezistența**, nu se asociază cu niciuna dintre competențele specifice din clasa a XII-a. Ca urmare, pentru anul școlar 2020-2021, recomandăm planificarea realizării acesteia la începutul clasei a XII-a, înainte de abordarea competenței specifice „1.1. *Caracterizarea fenomenului sportiv contemporan*” (conținuturi „Caracteristicile sportului contemporan - tendințe manifestate în sportul contemporan”).

Competența specifică „6.1. *Evaluarea documentelor specifice cu caracter organizatoric*”, din clasa a XI-a, reprezintă o achiziție având o tematică care poate fi integrată competenței specifice „6.2. *Organizarea, în echipă, a unei competiții, la nivelul liceului*”, prin urmare, acest aspect va fi luat în considerare în planificarea pentru clasa a XII-a, anul școlar 2020-2021.

Clasa a XI-a ~ 2019-2020 Probleme în ceea ce privește structurarea competențelor și conținuturile asociate	Clasa a XII-a ~ 2020-2021 Competențe asociate în cadrul cărora se poate face restructurarea
5.1. Determinarea nivelului de dezvoltare a rezistenței aerobe, în vederea evaluării. Metode și tehnici de determinare a rezistenței aerobe - criterii de evaluare - probe - aparate, dispozitive, instrumente – calitatea motrică-rezistența	Nu se regăsesc și în consecință, se va planifica înainte de 1.1. Caracterizarea fenomenului sportiv contemporan Caracteristicile sportului contemporan - tendințe manifestate în sportul contemporan.

6.1. Evaluarea documentelor specifice cu caracter organizatoric • Documentele de: - afiliere secție - legitimarea sportivilor - înscrierea în competiții - referate de necesitate	6.2. Organizarea, în echipă, a unei competiții, la nivelul liceului • Sistemul competițional, tipuri de activități • Programarea concursurilor: - sistem eliminatoriu - sistem turneu (tabela Berger) - mixt • Regulamentul de concurs • Comisiile de organizare constituite pentru organizarea competițiilor: - de înscriere - de validare - de programare - de arbitri - de contestații
---	--

Secțiunea 2

Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior

La începutul anului școlar 2020-2021, se va realiza o **evaluare inițială**, al cărei rol este diagnostic și prognostic.

Se va porni de la o *evaluare inițială* temeinică care să vizeze toate competențele specifice și conținuturile **anului școlar precedent** cu o focalizare pe competențele specifice și conținuturile din perioada martie-iunie 2020 în scopul ajustării parcursului didactic ulterior pornind de la rezultatele învățării. Se vor proiecta activități de învățare remedială în funcție de rezultatele obținute la evaluarea inițială.

Prezentăm, în cele ce urmează, exemple de itemi cu diferite grade de complexitate care vizează competențe specifice considerate nestructurate/parțial structurate care au fost identificate în prima secțiune a prezentului material. Administrarea acestor itemi va evidenția zonele de intervenție ulterioară.

Deoarece **evaluarea inițială are în vedere toate competențele specifice din programa anului școlar anterior**, s-a identificat și o competență specifică structurată în perioada septembrie 2019 - martie 2020, care stă la baza formării altor competențe specifice din clasa a XII-a, în anul școlar 2020-2021 pentru care s-au elaborat exemple de itemi și activități remediale.

Fiecare exemplu de item este însoțit de răspunsul așteptat din partea elevilor și de baremul formulat într-un limbaj accesibil, adaptat nivelului de înțelegere al acestora. Elevii vor primi odată cu sarcinile de evaluare și baremele aferente, astfel încât să poată fi participanți atât în procesul de autoevaluare, cât și în cel de interevaluare.

Fiecare cadru didactic, în funcție de competențele specifice care trebuie evaluate, va alege metoda de evaluare și va construi un instrument adaptat acestora; profesorul poate selecta și utiliza, în funcție de activitățile cu elevii desfășurate în perioada martie-iunie 2020 și de particularitățile clasei, unele dintre exemplele de itemi prezentate mai jos.

După aplicarea probei de evaluare inițială și analiza rezultatelor, fiecare cadru didactic va decide, în funcție de situația specifică identificată, intervenția de tip remedial necesară.

EXEMPLE DE TESTE ÎNȚIALE:

Testul nr.1

Competența specifică „5.1. Determinarea nivelului de dezvoltare a rezistenței aerobe, în vederea evaluării”, conținutul „Metode și tehnici de determinare a rezistenței aerobe - criterii de evaluare - probe - aparate, dispozitive, instrumente. Calitatea motrică - rezistența”

I. Coloana **A** cuprinde tipuri de rezistență prezentate în acest capitol, iar coloana **B** cuprinde definițiile acestora. Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

Indicații: există 3 tipuri de rezistență și 4 definiții, deci, o definiție nu va fi menționată. Se vor nota **trei** asocieri.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.

3 x 1 punct = 3 puncte

A	B
1. rezistență de lungă durată	a. rezistența organismului la oboseală, în condiții de intensitate maximă
2. rezistență de viteză	b. necesară în probele și sporturile ce durează între 2 și 6 minute;
3. rezistență musculară	c. necesară în probele și sporturile ce durează mai mult de 8 minute;
	d. forță crescută, cu rezistență adecvată

Răspunsuri corecte:

1-c; 2-a; 3-d

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect

2 x 1 punct = 2 puncte

Demeter a definit REZISTENȚA ca fiind capacitatea omului de a depune o activitate, un timp cât mai(1)....., fără scăderea randamentului, în condițiile funcționării economice a organismului, ale învingerii oboselei și ale unei refaceri rapide.

Una dintre sarcinile principale privind creșterea rezistenței o reprezintă creșterea continuă a capacității organismului de a consuma(2)..... .

Răspunsuri corecte:

1-îndelungat; 2-oxigen.

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect

2 x 1 punct = 2 puncte

1. În cazul folosirii procedurii ”cu intervale” pentru dezvoltarea rezistenței, frecvența cardiacă trebuie să revină la valorile:

- a. 90 – 100 pulsații/minut
- b. 120 – 130 pulsații/minut
- c. 140 – 150 pulsații/minut
- d. 160 – 170 pulsații/minut

2. Rezistența de durată medie, după Pfeifer, este specifică probelor și sporturilor care durează între:

- a. 7 secunde și 45 secunde
- b. 45 secunde și 2 minute
- c. 2 și 6 minute
- d. 6 și 15 minute

Răspunsuri corecte:

1-b; 2-c.

IV. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos. Notați asocierea corectă între numărul enunțului și litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect

2 x 1 punct = 2 puncte

1. Capacitatea de efort aerob poate fi determinată prin metode de determinare directă (a consumului maxim de oxigen): examenul spirometric.
2. Evaluarea rezistenței este strâns corelată cu evaluarea capacității de efort aerob, reprezentând puterea maximă pe care un subiect este capabil să o dezvolte pe baza energiei eliberate prin procesele anaerobe ale contracției musculare .

Răspunsuri corecte:

1-A; 2-F.

Notă: La nota finală se va acorda 1 punct din oficiu.

Testul nr.2

Competența specifică „6.1. Evaluarea documentelor specifice cu caracter organizatoric, ”, conținutul „Documentele de:- afiliere secție - legitimarea sportivilor - înscrierea în competiții - referate de necesitate”

I. Coloana **A** cuprinde părți ale subregistrul structurilor sportive cu personalitate juridică , iar coloana **B** tipul structurilor sportive care fac parte din fiecare dintre acestea. Notați asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

Indicații: există 3 tipuri de părți și 4 tipuri de structuri sportive, deci, un tip de structură nu va fi menționat. Se vor nota **trei** asocieri.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.

3 x 1 punct = 3 puncte

A	B
1. partea a III-a - C	a. cluburile sportive
2. partea a V-a - E	b. federațiile sportive naționale
3. partea I - A	c. asociațiile sportive fără personalitate juridică
	d. organizațiile sportive naționale și Comitetul Olimpic și Sportiv Român

Răspunsuri corecte:

1-b; 2-d; 3-a

II. Notați informația corectă care completează spațiile libere.

Indicații: se va nota cifra urmată de cuvântul adecvat.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect

2 x 1 punct = 2 puncte

Afilierea unui club sau a unei secții la o Federație Sportivă Națională se realizează pe baza unei(1)..... emisă de federația sportivă națională.

Dubla.....(2)..... se realizează anual, la solicitarea unor cluburi sportive de seniori.

Răspunsuri corecte:

1-cereri-tip; 2-legitimare

III. Identificați litera corespunzătoare răspunsului corect.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect

2 x 1 punct = 2 puncte

1. Înscrierea sportivilor în competiții se face de către:

- a. clubul sportiv de care aparține
- b. direcția județeană pentru sport
- c. federația sportivă națională
- d. părinți, rude

2. Referatul de necesitate este aprobat de:

- a. antrenor sportivului
- b. conducătorul structuri sportive
- c. contabilul structurii sportive
- d. șeful de catedră

Răspunsuri corecte:

1-a; 2-b.

IV. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos. Notați asocierea corectă între numărul enunțului și litera A, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera F, dacă apreciați că enunțul este fals.

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru răspuns corect

2 x 1 punct = 2 puncte

1. Fiecare federație sportivă națională are propriul model de cerere de legitimare

2. Structurile sportive au modele ale referatelor de necesitate impuse de federațiile naționale

Răspunsuri corecte:
1-A; 2-F.

Notă: La nota finală se va acorda 1 punct din oficiu.

ATENȚIE !

Variantele de testare inițială date ca exemplu nu sunt obligatorii!
Cadru didactic poate aborda și alte variante de testare inițială, cum ar fi „eseul”!

Secțiunea 3

Repere pentru construirea noilor achiziții. Exemple de activități de învățare remedială

Evaluarea inițială va releva eventualele competențe specifice insuficient sau parțial achiziționate de către elevi. Pornind de la rezultatele evaluării, profesorul va construi activități de învățare cu caracter remedial în vederea formării competențelor nestructurate sau parțial structurate.

Această secțiune include sugestii de activități de învățare cu caracter remedial sau de recuperare care să conducă la formarea competențelor parțial structurate/nestructurate în anul școlar 2019 – 2020, fără a prejudicia țintele anului școlar 2020 – 2021.

3.1 Exemple de activități remediale

Exemplele de activități remediale se pot lucra online cu toată clasa pe diferite platforme educaționale online (GOOGLE CLASSROOM, GOOGLE MEET, ZOOM, WEBEX).

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU:

Fișa de lucru nr.1

Competența specifică „5.1. Determinarea nivelului de dezvoltare a rezistenței aerobe, în vederea evaluării”, conținutul „Metode și tehnici de determinare a rezistenței aerobe - criterii de evaluare - probe - aparate, dispozitive, instrumente. Calitatea motrică - rezistența”

Problemă

Cum putem evalua capacitatea de efort aerob?

Descrierea activității

Identificarea aparatelor și metodelor de evaluare a capacității de efort aerob.

Info

Rezistența este capacitatea omului de a depune o activitate, un timp cât mai îndelungat, fără scăderea randamentului, în condițiile funcționării economice a organismului, ale învingerii oboselii și ale unei restabiliri rapide. Evaluarea rezistenței este corelată cu evaluarea capacității de efort aerob, acesta reprezentând puterea maximă pe care un subiect este capabil să o dezvolte pe baza energiei eliberate prin procesele aerobe ale contracției musculare.

Sarcini de lucru

1. Precizează cum se numește aparatul cu ajutorul căruia se realizează măsurarea directă a consumului de oxigen și menționează denumirea metodei de determinare a capacității de efort aerob care se realizează cu acesta:

2. Prezintă testul Cooper.

- Urmărește linkul <https://youtu.be/kkOYueqPjCA> și precizează ce aparat este utilizat pentru măsurarea capacității de efort aerob.

Notă pentru profesor

Se vor accesa linkurile următoare și se vor prezenta elevilor aparatele și testele pentru determinarea capacității de efort.

- https://youtu.be/3_f00I118Wk
- <https://youtu.be/Et6Rt7tUpv0>
- <https://youtu.be/PrA9f6YZDIU>

Fișa de lucru nr.2

Competența specifică „6.1. Evaluarea documentelor specifice cu caracter organizatoric”, conținutul „Documentele de:- afiliere secție - legitimarea sportivilor - înscrierea în competiții - referate de necesitate”

Problemă

Care sunt documentele specifice cu caracter organizatoric?

Descrierea activității

Identificarea documentelor specifice cu caracter organizatoric.

Info

Activitatea sportivă este coordonată de o serie de unități organizatorice la nivel local, județean și național. În cadrul organizării activității sportive sunt elaborate o serie de documente care contribuie la buna funcționare a acestora.

Sarcini de lucru

- Numește cinci documente specifice cu caracter organizatoric în activitatea sportivă:

- Privește imaginea de mai jos și precizează ce document este. Menționează anul în care ai dobândit acest document.



Notă pentru profesor

Se vor accesa adresele web ale instituțiilor cu atribuții organizatorice la nivel național, prezentându-se documentele specifice cu caracter organizatoric:

- <http://mts.ro/sport/registru-sportiv/registru-sportiv/>
- <http://mts.ro/acte-normative-in-vigoare/>

3.2 Exemple de activități pentru elevii în risc

Aceste exemple de activități se adresează profesorilor care își vor desfășura activitatea cu elevi care nu au acces la învățarea online în anul școlar 2020-2021. În această secțiune se regăsesc exemple de activități de

învățare cu caracter remedial sau de recuperare care vor contribui la formarea competențelor specifice parțial sau insuficient formate în anul școlar 2019-2020, fără însă a afecta obiectivele anului școlar 2020-2021. Aceste exemple de activități sunt adaptate nevoilor elevilor aflați în situație de risc, provenind din medii și grupuri dezavantajate. În activitatea sa, cadrul didactic poate accesa și resursele prezentate în secțiunea 3.1. a prezentului document, dacă acestea corespund existenței resurselor materiale necesare.

Fișa de lucru nr.1

Competența specifică „5.1. Determinarea nivelului de dezvoltare a rezistenței aerobe, în vederea evaluării”, conținutul „Metode și tehnici de determinare a rezistenței aerobe - criterii de evaluare - probe - aparate, dispozitive, instrumente. Calitatea motrică - rezistența ”

Problemă

Care sunt aparatele, instrumentele și dispozitivele utilizate în măsurarea capacității de efort aerob?

Descrierea activității

Identificarea aparatelor și metodelor de evaluare a capacității de efort aerob.

Info

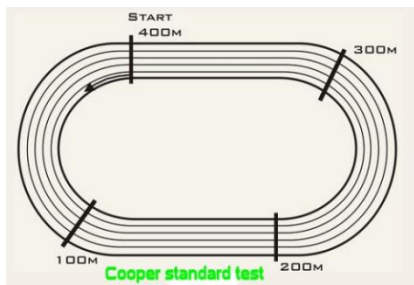
Rezistența este capacitatea omului de a depune o activitate, un timp cât mai îndelungat, fără scăderea randamentului, în condițiile funcționării economice a organismului, ale învingerii oboselii și ale unei restabiliri rapide.

Clasificarea rezistenței se face în funcție de anumite criterii. După caracteristicile metabolice ale proceselor furnizoare de energie, rezistența este anaerobă, aerobă și mixtă.

Evaluarea rezistenței este corelată cu evaluarea capacității de efort aerob, acesta reprezentând puterea maximă pe care un subiect este capabil să o dezvolte pe baza energiei eliberate prin procesele aerobe ale contracției musculare.

Știați că?

- **Testul Cooper** este un test de efort fizic, proiectat de către doctorul Kenneth H. Cooper în 1968, pentru armata americană. Testul era menit să testeze rezistența și condiția fizică a soldaților. Testele au fost făcute pe categorii de vârstă și gen.



Sarcini de lucru

1. Enumeră patru aparate pentru măsurarea capacității de efort aerob:

2. Descrie testul Cooper

Fisa de lucru nr.2

Competența specifică „6.1. Evaluarea documentelor specifice cu caracter organizatoric conținutul „Documentele de:- afiliere secție - legitimarea sportivilor - înscrierea în competiții - referate de necesitate”

Problemă

Care sunt documentele specifice cu caracter organizatoric?

Descrierea activității

Identificarea documentelor specifice cu caracter organizatoric.

Info

Activitatea sportivă este coordonată de o serie de unități organizatorice la nivel local, județean și național. În cadrul organizării activității sportive sunt elaborate o serie de documente care contribuie la buna funcționare a acesteia.

Stiati că?

- Primele asociații sportive din România a fost înființate la mijlocul secolului al XIX-lea. Una din primele s-a numit „Societatea de dăre la semn” (înființată în timpul domniei lui Al. I. Cuza).
- În anul 1910 a fost înființat primul club de rugby în București.
- Federația cu cei mai mulți sportivi legitimați de la noi din țară, conform datelor statistice din anul 2005, este Federația Română de Tenis cu 17185 sportivi?

Sarcini de lucru

1. Enumeră patru documente specifice cu caracter organizatoric.

2. Redactează un referat de necesitate.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

BIBLIOGRAFIE

➤ Programa școlară pentru pregătire sportivă teoretică - pentru ciclul superior al liceului, clasa a XI-a, din cadrul filierei vocaționale, profil sportiv, toate specializările, aprobată prin ordinul ministrului nr. 3252 / 13.02.2006.

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Pregatire%20sportiva%20teoretica_vocation_al_clasa%20a%20XI-a.pdf

➤ Programa școlară pentru pregătire sportivă teoretică - pentru ciclul superior al liceului, clasa a XII-a, din cadrul filierei vocaționale, profil sportiv, toate specializările, aprobată prin ordinul ministrului nr. 5959 / 22.12.2006.

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Pregatire%20sportiva%20teoretica_vocation_al_clasa%20a%20XII-a.pdf

➤ Dragnea, A., Păunescu, A.-C., Tudor, V., Morenciu, M. (2006) – Manual pentru Pregătire Sportivă Teoretică pentru clasa a XI-a, filieră vocațională, profil sportiv, Editura CD Press.

➤ Dragnea, A., Teodorescu, S., Păunescu, A.-C. (2007) – Manual pentru Pregătire Sportivă Teoretică pentru clasa a XII-a, filieră vocațională, profil sportiv, Editura CD Press.

SURSE WEB

CONȚINUTUL COMPETENȚEI	TITLUL	ADRESA LINK
• Metode și tehnici de determinare a rezistenței aerobe - criterii de evaluare - probe - aparate, dispozitive, instrumente – calitatea motrică-rezistența	Tipurile de fibre musculare	https://youtu.be/8x8H-GFtwyU
	Aparatul respirator	https://youtu.be/jcEvGPfyr1c
	Aparatul circulator	https://youtu.be/ELCkdannBjg
	Sistemul cardiovascular (transportul oxigenului)	https://youtu.be/sDUdNciWPD8 https://youtu.be/BYmeAygSecQ https://youtu.be/qmNCJxpsr0 https://youtu.be/CWFyxn0qDEU
	ATP (acidul adenozintrifosforic)	https://youtu.be/Y8v8LkxJ0L4 https://youtu.be/NN5Y57NbnrU
	Acidul lactic	https://youtu.be/40Wp3-ntNis
	Pragul anaerob, volumul maxim de oxigen	https://youtu.be/SMd4V1nys_Q
	Efortul aerob și anaerob (respirația și producerea energiei)	https://youtu.be/n0uABIlfj44 https://youtu.be/LecSxeK8zGI https://youtu.be/wkHXCQrXU-s https://youtu.be/8Y_FdJl2v4I
	Metode și principii de antrenament	https://youtu.be/6eMxsXCekvY
	Metode și tehnici de determinare a rezistenței aerobe	https://youtu.be/3_f00I118Wk https://youtu.be/Et6Rt7tUpv0 https://youtu.be/PrA9f6YZDIU
	Aparate, dispozitive, instrumente	https://youtu.be/kkOYueqPjCA

SURSE WEB

CONȚINUTUL COMPETENȚEI	TITLUL	ADRESA LINK
Documentele de: - afiliere secție - legitimarea sportivilor - înscrierea în competiții - referate de necesitate	Organizarea registrului sportiv (constituirea și evidența structurilor sportive)	http://mts.ro/sport/registru-sportiv/registru-sportiv/
	Regulamente federațiile sportive naționale (afiliere, legitimare etc.)	http://mts.ro/sport/registru-sportiv/registru-sportiv/ (vezi site-urile federațiilor sportive naționale)
	Referatul de necesitate	http://mts.ro/acte-normative-in-vigoare/ (în special cele cu caracter financiar)

COLECTIVUL DE AUTORI

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME	INSTITUȚIA/ UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT
1.	Alin-Cătălin PĂUNESCU	C.N.P.E.E.
2.	Silvia-Violeta TEODORESCU	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București
3.	Elena Magda MELINTE	Liceul cu Program Sportiv Piatra-Neamț
4.	Vera Ana PÎSLARU	Liceul Teoretic „Ștefan Odobleja” București
5.	Cătălin GANERA	Liceul cu Program Sportiv „Nicolae Rotaru” Constanța