



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

**REPERE METODOLOGICE  
PRIVIND ORGANIZAREA PROCESULUI EDUCAȚIONAL  
ÎN ȘCOLILE SPORTIVE  
ÎN ANUL DE STUDII 2021-2022**

**Chișinău, 2021**

# ORGANIZAREA PROCESULUI EDUCAȚIONAL ÎN ȘCOLILE SPORTIVE ÎN ANUL DE STUDII 2021-2022

## Preliminarii

În conformitate cu Legea nr. 330 din 25.03.1999 cu privire la cultura fizică și sport, școlile sportive sînt instituții de învățămînt extrașcolar.r, Conform Codului educației 152/2014, art.36 (1) Învățămîntul extrașcolar se realizează în afara programului și activității școlare prin activități complementare procesului educațional desfășurat în instituțiile de învățămînt și are menirea să dezvolte potențialul cognitiv, afectiv și acțional al copiilor și tinerilor, să răspundă intereselor și opțiunilor acestora pentru timpul liber.

Direcțiile principale de activitate a școlilor sportive sînt:

- antrenarea unui număr maxim de copii în practicarea sportului;
- sporirea capacității de efort a elevilor;
- pregătirea sportivă integrală;
- selectarea sportivilor pentru loturile naționale;
- obținerea performanțelor la nivel național și internațional.

Învățămîntul extrașcolar este benevol și se organizează, în funcție de interesele și opțiunile copiilor și tinerilor, sub formă de activități educative specifice, desfășurate în grup și/sau individual, sub îndrumarea cadrelor didactice cu pregătire specială, în colaborare cu familia, unități socioculturale, mass-media, organizații de copii și tineret [Codul educației 152/2014.1].

Școlile sportive ca instituții de învățămînt extrașcolar sunt subordonate *Legităților generale ale educației și învățămîntului extrașcolar*:

1. Finalitățile, caracterul și conținutul educației și învățămîntului extrașcolar sunt determinate de nevoile/interesele obiective ale elevului, de normele și valorile socio-culturale și etnice.

2. Finalitățile educației și învățămîntului extrașcolar sunt determinate de corespunderea influențelor pedagogice cu factorii obiectivi și subiectivi.

3. Reacția pozitivă a elevului la influențele pedagogice este determinată de necesitățile, nevoile, interesele și posibilitățile educabilului, axându-se pe crearea perspectivelor optimiste ale dezvoltării personale/individuale.

4. Eficiența educației și învățămîntului extrașcolar sunt determinate de nivelul de activism al elevului, de performanțele/succesele acestuia, dar și de conținutul și tehnologiile educaționale aplicate, de motivele participării la activitate.

Dimensiunea procesuală în școlile sportive, pe lîngă principiile didactice și principiile specifice ale antrenamentului sportiv presupune și respectarea *principiilor generale ale educației și învățămîntului extrașcolar*:

● *Principiul reflexiei*: conștientizarea de către educabil a experienței proprii de viață. Axarea pe experiența proprie (emoțională, empirică) devine punctul de plecare în devenirea proprie.

● *Principiul interactivității*: de la interacțiune la conștientizarea valorilor. Idee aceie a interactivității contă în aceea că procesul este tot așa de important ca și rezultatul. Formarea sistemului de valori stă la baza educației, nu însă interiorizarea simplă a normelor sociale.

● *Principiul autorealizării*: constituirea propriei poziții în societate, transferul priorității inițiativei în sfera comportamentului social. Acest principiu presupune/ impune aplicarea numai a acelor forme și tehnologii care creează condiții pentru autorealizarea creativă a educabilului. Manifestând activism, educabilul obține realizarea conștientă a obiectivelor proprii sau propuse din exterior.

- *Principiul subiectivității*: dezvoltarea capacităților educabilului de a conștientiza eu-l propriu în raport cu lumea înconjurătoare; de a aprecia acțiunile proprii; de a prognoza consecințele acestor acțiuni; de a susține viziunile proprii; de a respinge influențele negative din exterior.

- *Principiul respectării drepturilor copiilor și ale tinerilor*: dreptul la participare, acces la informație, servicii educaționale.

- *Principiul orientărilor valorice*: axarea mai mult pe componenta conținutală a educației, pe cultivarea valorilor, ca: „om”, „viață”, „natură”, „societate”, „dragoste”, „stimă” etc.

- *Principiul acceptării copilului/elevului ca individualitate*: acceptarea particularităților și capacităților individuale ale copiilor. Copilul/elevul este privit ca subiect al actului educațional [Cadru de referință a educației și învățământului extrascolar din RM].

## **I. IMPLEMENTAREA DOCUMENTELOR DE POLITICI EDUCAȚIONALE ÎN ANUL DE STUDII 2021-2022**

### ***1.1. Cadrul normativ de organizare a procesului educațional***

- Legea nr. 330 din 25.03.1999 cu privire la cultura fizică și sport;
- Codul Educației al Republicii Moldova, nr.152/2014, modificat prin LP nr.138 din 17.06.2016, MO, 184- 192/01.07.16, intrată în vigoare la 01.07.2016;
- Cadrul de referință al educației și învățământului extrascolar din Republica Moldova, aprobat prin Ordinul MECC nr. 1336 din 01.12.2020;
- Regulamentului de organizare și funcționare a școlilor sportive, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 31 din 30 ianuarie 2019;
- Curriculum: competențe pentru educația și învățământul extrascolar, aprobat prin Ordinul MECC nr. 1336 din 01.12.2020;
- Curriculum de bază pentru școlile sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement, aprobat MECC, Ordin nr. 914 din 16.07.2021;
- Repere metodologice privind securitatea și siguranța online a elevilor în procesul educațional la distanță pentru instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal în anul de studii 2020-2021, Ordin nr. 1069 din 06.10.2020;
- Metodologiei privind continuarea la distanță a procesului educațional în Școlile Sportive în condiții de carantină (Ordinul MECC nr. 375 din 24.03.2020);
- Regulamentului de atestare a cadrelor didactice din învățământul general, profesional tehnic și din cadrul structurilor de asistență psihopedagogică, Ordin nr.1091 din 07.10.2020.

### ***1.2. Sugestii privind organizarea și desfășurarea procesului de antrenament sportiv în contextul pandemiei COVID-19***

- În situația când există pericolul de răspândire a noului virus COVID-19 administrația școlilor sportive, antrenorii, elevii și părinții trebuie să conștientizeze faptul că, în anul de studii 2021-2022 organizarea activităților sportive practice necesită respectarea unor cerințe stricte în scopul prevenirii îmbolnăvirilor.

- Antrenorii vor stabili la propria decizie căile de comunicare la distanță cu sportivii în procesul educațional: Viber, Messenger, E-mail, Google Classroom, Grupe de facebook, Aplicația ZOOM, Google Forms, Survey Monkey, Kahoot, ProProfs, Hot Potatoes, Quizalize, Triventy, Quizizz etc.

- Materialele didactice utilizate în învățământul la distanță se vor baza pe planul anual și individual aprobat la nivel de instituție și prezentat MECC, care pot fi utilizate în format digital în cadrul activităților de antrenament on-line. Se vor folosi ghiduri, resurse informaționale digitale, sisteme automatizate de testare și alte materiale specifice care pot fi difuzate prin intermediul platformelor online de partajare (rețele de socializare (Facebook, Instagram etc.), bloguri, Viber, Google Drive).
- Materialele didactice vor fi accesibile pe diferite periferice (calculator, tabletă, telefon mobil etc.), dar și prin utilizarea diverselor aplicații acceptate de instituția de învățământ.
- Sportivii vor primi sarcini de instruire independente în contextul lecțiilor de antrenament.
- Este necesar să se promoveze cultura organizării învățării psihofizice în condiții de casă prin autoorganizare și autodisciplină, strategii de metacogniție (de autoevaluare, automotivare și autodezvoltare).
- Sportivii vor fi instruiți în cadrul lecțiilor de antrenament cu privire la respectarea regulilor de igienă.
- În cadrul activităților sportive o mare atenție se va acorda alegerii mijloacelor de antrenament, astfel ca în timpul executării exercițiilor să fie respectată distanța dintre elevi și pe cât este posibil, lecțiile de antrenament să fie desfășurate în aer liber.
- Elevilor școlilor sportive înainte de antrenament li se va măsura temperatura și li se va asigura procedura de dezinfectare a mâinilor cu soluții antiseptice pe bază de alcool. Sub supravegherea antrenorului, în vestiare vor avea acces în același timp un număr limitat de persoane.
- Pentru desfășurarea antrenamentelor va fi asigurată dezinfectarea sistematică a inventarului și utilajului sportiv, se va efectua curățenia și aerisirea sălii de sport după fiecare activitate. La finalizarea lecției de antrenament sportivii își vor spăla mâinile cu apă caldă și săpun sau vor prelucra mâinile cu un antiseptic dezinfectant pe bază de alcool.

### *1.3. Abordarea Curriculumului de bază pentru școlile sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement*

*Curriculumul de bază pentru școlile sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement* reprezintă un document reglator, care prevede prezentarea interconexă a demersurilor conceptuale, teleologice, conținutuale și metodologice de pregătire a tinerilor sportivi în cadrul programelor școlilor sportive de diferit profil, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un nou cadru de referință al finalităților educaționale.

*Competența* reprezintă un sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori dobândite, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identificarea și rezolvarea diferitor probleme în diverse contexte, situații de viață. Sistemul de competențe abordat prin Curriculum se structurează pe următoarele niveluri: *Competențele-cheie/transversale, Competențele generale, Competențele specifice profilului Sport/Pregătirii sportive, Competențele specifice etapelor de pregătire, Unitățile de competențe.*

Curriculumul are următoarele funcții:

- de conceptualizare a demersului curricular specific disciplinelor sportive;
- de reglementare și asigurarea coerenței disciplinei sportive, dintre produsele curriculare specifice disciplinei, dintre componentele structurale ale curriculumului disciplinar, dintre procesul de pregătire și realizarea acestora în activitățile competiționale;
- de proiectare a demersului educațional și pregătire sportivă multianuală;

- de realizare și evaluare a rezultatelor, etc.

### *Administrarea programelor de pregătire multianuală*

| <i>Nr. crt.</i> | <i>Grupe de instruire</i>            | <i>Ani de instruire[1]</i> | <i>Număr de ore pe săptămână</i> | <i>Număr de antrenamente pe săptămână</i> |
|-----------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---|
| 1.              | <i>Adaptare și orientare</i>         | -[2]                       | 4                                | 2 – 3                                     |
| 2.              | <i>Începători</i>                    | 1, 2,3                     | 6 –9                             | 3 – 4                                     |
| 3.              | <i>Avansați</i>                      | 1,2,3,4,5                  | 10–18                            | 4 – 5<br>5 - 6<br>6 – 8                   |
| 4.              | <i>Măiestrie sportivă</i>            | 1,2 <[3]                   | 16–24                            | 10 – 12                                   |
| 5.              | <i>Măiestrie sportivă superioară</i> | 1<                         | 27<                              | 12 <                                      |
| 6.              | <i>Pregătire și recreere[4]</i>      | -                          | 6                                | 2 – 3                                     |

**NOTE:**

[1] Cadrele didactice în comun cu managerii instituției vor proiecta programe de pregătire multianuala pentru obținerea performanțelor în dependență de specificul probei;

[2] În grupele de orientare și adaptare vor fi înmatriculați copii de la 5 ani până la vârsta de înmatriculare în grupe de începători conform specificului probei de sport;

[3] Grupele de măiestrie sportivă vor realiza programe de pregătire de la 2 ani și mai mult;

[4] În grupe de pregătire și recreere pot participa sportivi până la vârsta 21 ani.

Grupele de adaptare și orientare și grupele de pregătire și recreere nu sunt obligatorii și au următoarele scopuri:

- *Grupele de Adaptare și orientare* - au ca scop educarea timpurie a copiilor către o viață activă și dinamică, formarea deprinderilor de practicare a activităților motrice în scopul dezvoltării armonioase și multilaterale, orientarea către probe de sport prin mijloace specifice. Grupele pot activa în școli sportive și sunt formate din copii ce nu au atins vârsta de înmatriculare în grupele de începători specific probelor de sport.

- *Grupele de Pregătire și recreere* - au ca obiective de bază întărirea sănătății, dezvoltarea fizică armonioasă și multilaterală, însușirea bazelor tehnico-tactice a unei probe de sport, formarea calităților morale și volitive, motivarea practicării independente a activităților motrice. Grupele sunt formate în Școlile sportive din elevii/sportivii care din anumit motiv nu au posibilitatea de a participa la programul de antrenament specifice etapelor de pregătire, sportivii care nu au fost admiși în etapele superioare de pregătire, de elevii înmatriculați recent.

Vârsta de înmatriculare a copiilor în școlile sportive la etapa începători conform curriculumului actual (Grupele sunt formate din copii ce au atins vârsta de înmatriculare în grupe în funcție de proba de sport practică, certificatului medical ce permite practicarea activităților sportive, în baza selecției primare desfășurate de către cadrul didactic/antrenor):

| <i>Vârsta, ani</i> | <i>Tipuri de sport</i> |
|--------------------|------------------------|
|                    |                        |

|           |   |
|-----------|---|
| <b>6</b>  | <i>Gimnastică ritmică, gimnastică artistică, patinaj artistic, gimnastica estetică în grup</i>  |
| <b>7</b>  | <i>Gimnastică (băieți), sărituri în apă, înot sincronizat,, tenis de masă, înot, tenis de câmp, acrobatică, sărituri pe trambulină, dans sportiv, aerobică,, shaping, șah, dame, wushu.</i>   |
| <b>8</b>  | <i>Baschet, fotbal, badminton, orientare sportivă, turism sportiv,.</i>   |
| <b>9</b>  | <i>Biatlon, atletism (alergări și sărituri, poliatlon), sărituri schi, sport cu vele, baseball, polo pe apă, volei, handbal, patinaj viteză, schi,, rugby, softball, hochei pe iarbă,, oina.</i>  |
| <b>10</b> | <i>Ciclism, hipism, pentatlon modern, sport cu sania, tir, scrimă, box, lupte libere, lupte libere feminine, lupte greco-romane, canotaj, judo, atletica grea (băieți), taekwondo, alpinism,,,, poliatlon, triatlon, armwrestling, atletism (aruncări), biliard, ridicarea greutăților, karate-do, kyokushinkai,, kickboxing, karate de contact, powerlifting, sambo.</i> |
| <b>11</b> | <i>Tragere din arc, tragere la stand</i>  |
| <b>12</b> | <i>Bobslei</i>  |

Caracteristica de bază a Curriculumului este promovarea încrederii în cadrul didactic/antrenor prin sporirea libertăților și responsabilităților în proiectarea parcursului de formare a sportivului de performanță în funcție de multipli factori de impact ce țin de specificul resurselor umane și materiale.

În acest context, Curriculumul încredințează antrenorului dreptul de a decide în acord cu alți actori ai procesului educațional (manageri educaționali):

- structura etapelor de instruire la nivel de începători/avansați/măiestrie sportivă (ani de instruire) pentru atingerea performanței sportive;
- până la ce nivel/ etapă va avansa pregătirea grupei de instruire;
- numărul de ore alocate procesului de instruire/pregătire pentru fiecare etapă/grupă de sportivi;
- în ce măsură va proiecta și valorifica conținuturile de învățare;
- cum va pune în valoare activitățile de învățare recomandate;
- care din teste va selecta/aplica pentru evaluarea performanțelor motrice și sportive în fiecare grupă de instruire.

#### ***1.4. Proiectarea Curriculumului la disciplinele sportive.***

Proiectarea curriculumului la disciplinele sportive va fi realizată de către cadrele didactice/antrenori/manageri în educație (pot fi și specialiști din instituții superioare de învățământ/federații de profil), respectând următoarele componente:

- ***Preliminarii*** - se vor păstra din curriculum de bază;

- **Administrarea disciplinei**- se va proiecta structura etapelor de instruire pe ani specifice probei de sport, numărul de ore alocate pentru procesul de instruire/pregătire pentru fiecare etapă/grupă de sportivi (poate fi inclusă și rubrica - număr de sportivi în grupă);
- **Repere conceptuale**- se vor păstra din curriculum de bază;
- **Competențe generale/transdisciplinare pentru domeniul SPORT, TURISM și AGREMENT** - se vor păstra cele din curriculum de bază;
- **Competențele specifice profilului Sport/pregătire sportivă** - se vor păstra cele din curriculum de bază;
- **Competențe specifice etapelor pregătirii** - se vor păstra din curriculum de bază;
- **Ponderea orientativă a pregătirii pe componentele antrenamentului sportiv**- se va selecta doar cea specifică probei de sport, din curriculum de bază;
- **Conținutul pregătirii pe componentele antrenamentului sportiv** - se vor conforma modelului prezentat mai jos (unitățile de competență și activitățile de învățare recomandate se vor selecta din curriculum de bază conform etapelor de pregătire, unitățile de conținut, conform teoriei și metodicii de învățare a disciplinei de sport;
- **Sugestii metodologice** - se vor păstra din curriculum de bază;
- **Bibliografie** - se va selecta din curriculum de bază și completa cu cea specifică disciplinei de sport.

#### **MODEL de Proiectare a unităților de conținut pentru nivelul Începători**

| <b>PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ</b>  |  |  |
|---|--|--|
| <b>Unități de competență</b>  | <b>Unități de învățare</b>   | <b>Activități de învățare recomandate</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificarea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și a mijloacelor pregătirii fizice generale.</li> <li>2. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă.</li> <li>3. Coordonarea acțiunilor motrice în diferite formații.</li> <li>4. Explorarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar-aplicative.</li> <li>5. Practicarea exercițiilor fizice în condiții variabile de viteză, durată și grad de dificultate.</li> <li>6. Aplicarea achizițiilor motrice în condiții variate de joc.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exerciții de front și formație:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aranjări, deplasări, întoarceri pe loc.</li> </ul> </li> <li>• <b>Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de dezvoltare fizică armonioasă pe loc și în deplasare, cu și fără obiecte.</li> </ul> </li> <li>• <b>Exerciții aplicative:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mers, alergări, sărituri;</li> <li>- aruncări și prinderi a mingii mici;</li> <li>- împingeri și transportări;</li> <li>- târări, cățărări și escaladări.</li> </ul> </li> <li>• <b>Elemente acrobatice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Complexe simple din elemente acrobatice.</li> </ul> </li> <li>• <b>Jocuri de mișcare și ștafete:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jocuri de mișcare frontale, în perechi și colective;</li> <li>- ștafete sportive.</li> </ul> </li> <li>• <b>Jocuri pregătitoare și sportive:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- baschet, volei, handbal, fotbal.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- informații prezentate succint.</li> <li>- exerciții de dezvoltare fizică armonioasă cu și fără obiecte, frontal, individual și în perechi, în diferite poziții inițiale;</li> <li>- exerciții pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază: mers alergări, sărituri, sub diferite forme și pe diferite suprafețe, în tempo variat, în îmbinare cu acțiuni motrice, în complexe;</li> <li>- exerciții de aruncări, prinderi, urcări, coborâri, târări, sub formă de trasee aplicative, jocuri și ștafete;</li> <li>- exerciții elementare din atletism și acrobatice pentru dezvoltarea motrică;</li> <li>- jocuri sportive individuale și colective;</li> <li>- jocuri dinamice.</li> </ul> |
| <b>PREGĂTIRE FIZICĂ SPECIALĂ</b>  |  |  |
| <b>Unități de competență</b>  | <b>Unități de învățare</b>   | <b>Activități de învățare recomandate</b>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recunoașterea nivelului pregătirii motrice individuale.</li> <li>2. Identificarea calităților motrice specifice probei de sport.</li> <li>3. Explorarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative specifice probei de sport practicate.</li> <li>4. Practicarea mijloacelor de solicitare calităților/capacităților individuale specifice probei de sport.</li> </ol>                                 | <b>SE VA COMPLETA DE CĂTRE ANTRENOR</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrarea/prezentarea calităților specifice probei de sport;</li> <li>- exerciții pentru ridicarea stării funcționale a sistemelor organismului;</li> <li>- exerciții de formare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate;</li> <li>- exerciții pentru dezvoltarea selectivă a grupelor de mușchi, care sunt solicitate la îndeplinirea mișcărilor specifice probei de sport practicate;</li> <li>- exerciții pentru dezvoltarea calităților și capacităților motrice specifice probei de sport</li> </ul>   |
| <b>PREGĂTIRE TEHNICĂ</b>   |   |  |
| <b>Unități de competență</b>   | <b>Unități de învățare</b>              | <b>Activități de învățare recomandate</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recunoașterea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport.</li> <li>2. Reproducerea variată a priceperilor și deprinderilor motrice specifice probei de sport.</li> <li>3. Îndeplinirea elementelor tehnice de bază cu eficiență și raționament.</li> <li>4. Practicarea elementelor tehnice în condiții de joc.</li> </ol>  | <b>SE VA COMPLETA DE CĂTRE ANTRENOR</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului, la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport;</li> <li>- analiza tehnicii probei de sport în funcție de caracteristicile spațio - temporale;</li> <li>- practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport în condiții de învățare;</li> <li>- executarea elementelor și procedeele tehnice din/ în diferite în poziții inițiale;</li> <li>- executarea elementelor și procedeele tehnice în îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului;</li> <li>- practicarea elementelor tehnice de bază în exerciții, ștafete, jocuri de mișcare/ pregătitoare.</li> </ul> |
| <b>PREGĂTIRE TACTICĂ</b>   |   |  |
| <b>Unități de competență</b>   | <b>Unități de învățare</b>              | <b>Activități de învățare recomandate</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificarea acțiunilor tactice elementare ale probei de sport.</li> <li>2. Demonstrarea elementelor tehnice în condiții de menținere a vitezei, ritmului și a unui sistem de interacțiune/ colaborare.</li> <li>3. Integrarea procedeele tehnice elementare în acțiuni tactice individuale/ colective.</li> <li>4. Îndeplinirea structurilor de mișcări specifice în condiții apropiate de concurs.</li> </ol> | <b>SE VA COMPLETA DE CĂTRE ANTRENOR</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea, demonstrarea și explicarea acțiunilor tactice, înlănțuirea acțiunilor/ procedeele tehnice, specific probei de sport, eventual cu suport video/digital;</li> <li>- exersarea și practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective specific probei de sport în diferite contexte de învățare;</li> <li>- exersarea și practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective specific probei de sport, în condiții special adoptate;</li> <li>- practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective în condiții apropiate de concurs/ în condițiilor competiționale.</li> </ul>   |
| <b>PREGĂTIRE INTEGRALĂ/ COMPETIȚIONALĂ</b>   |   |  |
| <b>Unități de competență</b>   | <b>Unități de învățare</b>              | <b>Activități de învățare recomandate</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificarea scopului și rolul competiției în activitatea sportivă.</li> <li>2. Integrarea în activitatea de concurs la nivel de instruire.</li> <li>3. Reproducerea elementelor/ acțiunilor însușite în condiții de concurs.</li> </ol>  | <b>SE VA COMPLETA DE CĂTRE ANTRENOR</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- descrierea și explicarea scopului și obiectivelor concursului/ competiției în care va participa sportivul;</li> <li>- exersarea elementelor/ procedee tehnice însușite, a acțiuni tactice individuale/ colective în condiții de întrecere, jocuri dinamice, jocuri pregătitoare;</li> <li>- practicarea diferitor posturi/ roluri/ în</li> </ul>  |



|   |   |   |
|---|---|---|
| 4. Manifestarea stărilor psihice dominante, specifice probei sportive practicate.   |   | activități de instruire- concurs;<br>- participarea în concursuri/ întreceri/ competiții la nivel școlar/ regional/ național cu participanți de același nivel de instruire.   |
| <b>PREGĂTIRE TEORETICĂ ȘI PSIHOLOGICĂ</b>   |   |   |
| <b>Unități de competență</b>  | <b>Unități de învățare</b>              | <b>Activități de învățare recomandate</b>   |
| 1.Recunoașterea noțiunilor de bază ale antrenamentului sportiv și al probei de sport practicate.<br>2.Descrierea Regulilor de bază ale probei de sport practicate.<br>3.Acceptarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice în activitățile motrice.<br>4.Aplicarea mijloacelor TIC în activitățile de instruire.<br>5. Susținerea relațiilor comportamentale în activități de instruire bazate pe fair-play | <b>SE VA COMPLETA DE CĂTRE ANTRENOR</b> | - sportivi în surse mass-media, reviste, emisiuni TV etc.;<br>- formularea de răspunsuri orale la întrebări despre noțiunile de bază;<br>- audierea unor emisiuni pentru copii despre sport;<br>- discuții, conversații individuale și de grup despre rolul și efectele activităților sportive;<br>- explicarea termenilor specifici;<br>- descrierea, prezentarea modelului tehnic/ tehnico-tactic, regulilor de bază a activităților competiționale;<br>- practicarea diferitor roluri în activități de învățare și cotidiene;<br>- evaluarea pregătirii motrice. |
| <b>EVALUAREA PERFORMANTELOR</b>   |   |   |
| <b>Pregătirea motrice generală</b>  |   | <b>SE VA COMPLETA DE CĂTRE ANTRENOR</b>   |
| <b>Pregătirea motrice specifica probei de sport</b>   |   | <b>SE VA COMPLETA DE CĂTRE ANTRENOR</b>   |

## II. SUGESTII PRIVIND PROIECTAREA DIDACTICĂ ÎN ȘCOLILE SPORTIVE

### *2.1. Concepte generale ale proiectării în antrenamentul sportiv*

Programarea antrenamentului sportiv reprezintă activitatea de elaborare a obiectivelor procesului de antrenament, a sarcinilor pregătirii și formelor de organizare, ținând seama de condițiile obiective în care urmează să se desfășoare întregul proces.

Programul, raportat la obiectivele principale, va cuprinde acțiunile înlănțuite logic și legitim într-un sistem complex de directive, cu caracter flexibil, din care nu lipsesc mijloacele de verificare și control; ele dobândesc un caracter decisiv prin intermediul planurilor de pregătire elaborate pe diferite structuri, concepute ca un sistem în cadrul unei concepții de realizare.

Planificarea constă în elaborarea amănunțită și precisă a:

- obiectivelor de instruire și performanță;
- precizarea mijloacelor și metodelor de instruire;
- precizarea formelor de organizare adecvate scopurilor propuse.

Componentele programului de pregătire:

- obiectivele de instruire și de performanță – se referă la ceea ce trebuie să îndeplinească sportivul la fiecare componentă a antrenamentului:
  - capacitățile condiționale și coordinative (conținutul activității de pregătire);

- dezvoltarea capacităților condiționale după o dinamică ascendentă pe o perioadă de timp;
  - menținerea la un anumit nivel a indicelui respectiv;
  - învățarea unui număr de procedee tehnico-tactice;
  - consolidarea deprinderilor tehnice;
  - perfecționarea procedeelelor tehnice și acțiunilor tehnico-tactice.
- prognoza rezultatelor cu care se consideră că se va câștiga;
  - modelele morfologice, biochimice și psihologice, pe care trebuie să le îndeplinească un sportiv pentru a aspira la medalii;
  - calendarul competițional;
  - dinamica și orientarea pregătirii pe ani;
  - structura antrenamentului;
  - volumul pregătirii;
  - factorii favorizanți ai performanței.

## *2.2. Proiectarea didactică pentru anul de studii 2021 - 2022*

Planificarea și proiectarea didactică pentru anul de studii 2021 - 2022 se va realiza conform *Conceptelor generale ale proiectării în antrenamentul sportiv*, reperelor metodologice privind organizarea procesului educațional în școlile sportive în anul de studii 2020 - 2021 cu referire la *pregătirea teoretică, pregătirea fizică generală și specială, pregătirea tehnico-tactică, pregătirea psihologică, activități de evaluare a competențelor sportivilor și de recuperare, participarea la competiții*, precum și cele de *diagnosticare a stării de sănătate*.

Se recomandă proiectarea demersului educațional pentru grupele de sportivi la etapele de nivel AVANSAȚI, MĂESTRIE SPORTIVĂ și MĂESTRIE SPORTIVĂ SUPERIOARĂ prin abordarea creativă a demersurilor de planificare, proiectare și programare a activităților multianuale de antrenament sportiv (*de perspectivă, anuală, a macro-mezo-microciclurilor*).

Planificarea operează cu trei genuri de documente sau planuri:

- planul de perspectivă;
- planul curent (ciclul anual și planul pregătirii pe etapă (macro și mezociclul));
- planul operativ (ciclul săptămânal și planul de lecție).

Tipurile de acțiuni și activități reprezentate în aceste documente sunt determinate de eficacitate, raționalitate, stabilitate, varietate, economicitate și informativitate despre esențele pregătirii sportivilor la toate etapele.

Procesul de planificare trebuie încadrat într-o strategie pe termen mai lung și mai scurt, unde activitatea de antrenament ține de a fi concretizată în anumite programe de extensii diferite. Aceasta poate avea următoarele caracteristici:

- *componentele se aranjează succesiv, constituind un traseu rațional format din: obiective instructionale, resurse, conținuturi ale programelor de instruire, metode, materiale, mijloace, programare, planificare, aplicare în practică, forme organizatorice de pregătire, evaluare, corectare prin feedback;*
- *este prevăzută schema declanșării și valorificării capacităților latente, psihopedagogice, individuale, a condițiilor concrete de lucru, a participării active și conștiente, a stimulării motivației etc.*

Component al ciclului olimpic, *planul anual* cuprinde întreg ansamblul de acte normative, pe care le conține un an calendaristic în activitatea de pregătire a sportivilor:

1. *Obiective anuale și/ sau de macrociclu.* Aceste obiective includ:

- obiective de performanță, care vizează rezultatul pe care trebuie să-l demonstreze sportivul după un an de pregătire și aproximativ locul pe care trebuie să-l ocupe în clasament;
- obiective de instruire, care reprezintă cerințele și necesitățile prin intermediul cărora sportivul va fi inclus într-un proces activ de antrenare și conform cărora va parcurge toate compartimentele pregătirii teoretice, fizice, tehnico-tactice și psihologice;
- obiective generale și secundare, care se caracterizează aici printr-un nivel de abstractizare și intermediere ce pot influența, la rândul lor, probabilitatea obținerii rezultatelor finale;
- obiective operaționale, care specifică formele concrete de exersare, astfel însușind diverse conținuturi.

2. Calendarul competițional. Se stabilește în conformitate cu calendarul Federațiilor Internaționale de profil. În plus, pe lângă competițiile oficiale, sportivii mai pot participa în concursuri de verificare, naționale etc. Calendarul competițional prevede sincronizarea pregătirii sportivilor din școlile sportive cu activitatea competițională a loturilor naționale. Această semnificație este specifică prin faptul că impulsionează randamentul sportivilor pentru stabilirea persoanelor/echipelor susceptibile care pot constitui reprezentativa țării.

3. Structura antrenamentului - stabilește numărul de macrostructuri de pregătire, care includ, la rândul lor, mezociclurile și microciclurile respective. Fiecare dintre acestea au determinate componentele obligatorii: obiectivele, conținuturile, durata etc.

4. Dirijarea și controlul antrenamentului sunt prevăzute pentru determinarea stării reale a lucrurilor, de raportare a acestuia la rezultatele pretinse, determinarea cauzelor ce pot duce la apariția unor inadvertențe și a modalității care poate favoriza acțiuni mai eficiente, corectarea obiectivelor propuse spre realizare. Verificările planificate țin de anumite acțiuni, care se regăsesc în structura antrenamentului.

De o importanță deosebită sunt și alte componente în planificarea anuală și multianuală a procesului de antrenament: evidențierea formelor de pregătire, aprecierea interacțiunii dintre componentele pregătirii, aprecierea dinamicii de creștere a nivelului de pregătire motrice, precum și a rolului bazei tehnico – materiale, a alimentației, a metodelor și mijloacelor de refacere și altele.

***Pentru grupele Adaptare și orientare, Începători și Pregătire și recreere poate fi elaborat planul anual de pregătire personalizat.***

### **III. ASIGURAREA MANAGEMENTULUI ȘI ACTIVITATEA COMISIILOR METODICE**

#### ***3.1. Conducătorii instituțiilor de învățământ extrașcolar cu profil sport:***

- vor asigura calitatea procesului de instruire în instituția de educație și învățământ extrașcolar inclusiv nomenclatorul emis de APL/ MECC;
- vor asigura respectarea cerințelor față de completarea grupelor de sportivi, până la 30 septembrie;
- vor organiza instruirea obligatorie a cadrelor didactice/ antrenorilor și a elevilor cu privire la securitatea vieții și sănătății lor în cadrul activităților de antrenament și competiționale;
- vor informa părinții cu privire la controlul medical obligatoriu al elevilor din grupele de instruire, vor deține informația cu privire la starea lor de sănătate, în măsura disponibilă a controlului medical specializat pentru sportivii de performanță;

- vor monitoriza informarea și instruirea membrilor comunității școlare în vederea asigurării unei educații de calitate și a siguranței în mediul online;
- vor stabili, la nivelul instituției, de comun acord cu antrenorii: orarul lecțiilor de antrenament pe etape de instruire; platformele, aplicațiile, modalitățile utilizate; formatul și periodicitatea înregistrării activităților/ lecțiilor în Registrul de evidență; modalitatea de raportare cu referire la realizarea demersului educațional proiectat;
- vor stabili modul de implementare/ monitorizare a activităților pentru prevenirea și minimizarea riscurilor asociate utilizării mediului virtual. Datele cu caracter personal se înregistrează, se prelucrează, se transferă și se pun la dispoziție în conformitate cu legislația în vigoare;
- vor asigura desfășurarea calitativă a procesului instructiv-educativ în condițiile învățării mixte (*în situația de agravare a situației pandemice COV 19*);
- vor organiza activități competiționale și culturale pentru sportivii din instituția de învățământ;
- vor susține și vor asigura participarea la competiții de diferit nivel a sportivilor încadrați în procesul de instruire;
- vor asigura/organiza formarea continuă a cadrelor didactice în conformitate cu regulamentul în vigoare și cerințele învățământului modern.

### **3.2. Comisiile metodice de specialitate**

Responsabilii de instituțiile de învățământ extrașcolar din cadrul OLSDI, managerii de instituții, șefii Comisiilor metodice vor proiecta și desfășura, în mod obligatoriu, activități (atelier de lucru, seminare, traininguri, activități tematice etc.) orientate spre formarea competențelor profesionale a cadrelor didactice/antrenorilor și creșterea calității procesului educațional/pregătirii sportive pe probe de sport.

Activitățile Comisiilor metodice vor fi orientate spre atingerea următoarelor obiective:

- prezentarea, explicarea și monitorizarea implementării documentelor de politici educaționale specifice activităților extrașcolare din țară;
- asigurarea eficienței procesului de atestare a cadrelor didactice/antrenorilor în baza Regulamentului de atestare a cadrelor didactice din învățământul general, aprobat prin ordinul MECC nr. 1091 din 07.10.2020
- modelarea, rezolvarea, prezentarea situațiilor didactice/studiului de caz în baza algoritmului de prezentare a Regulamentului de atestare a cadrelor didactice din învățământul general;
- prezentarea/elaborarea produselor/proiectelor, respectând elementele de structură în redarea esențelor unei practici educaționale de succes (Pentru conferirea/ confirmarea gradului didactic I - implicare la nivel de instituție, raional/municipal; pentru Conferirea/confirmarea gradului didactic superior - implicare la nivel național);
- demonstrarea impactului asupra procesului educațional și asigurarea durabilității schimbărilor inițiate/ diseminarea rezultatelor prin produsul/proiectul elaborat;
- diseminarea experiențelor avansate și a modelelor practice de punere în aplicare a temei de cercetare prin publicarea articolelor de specialitate (cadrelor didactice - grad didactic superior), desfășurarea lecțiilor publice, organizarea unor seminare informativ-practice în parteneriat cu alte instituții de învățământ, instituții de învățământ superior altele

Pentru activitatea reuniunilor metodice ale cadrelor didactice/ antrenorilor se recomandă următoarele teme:

- Asigurarea continuității pregătirii sportive dintre etapele începători, avansați și măiestrie sportivă;
- Metode și mijloace moderne în pregătirea sportivă specifice probei de sport;

- Tehnologia proiectării antrenamentului sportiv la nivel de micro mezo și macrociclu;
- Aspecte metodologice și tehnologice moderne în evaluarea pregătirii sportive și activității competiționale a sportivilor încadrați procesul de pregătire;
- Activități cultural-educative în educația și învățământul extrașcolar. Aspecte organizatorice, proiective și instructiv-educative.

### ***BIBLIOGRAFIE ȘI ADRESE WEB UTILE:***

#### ***Cadrul legal și normativ***

1. Legea nr. 330 din 25.03.1999 cu privire la cultura fizică și sport. Monitorul Oficial al Republicii Moldova nr. 83-86/399 din 05.08.1999.  
<https://cnas.md/libview.php?l=ro&idc=183&id=548>
2. Codul Educației al Republicii Moldova,  
<http://lex.justice.md/index.php?action=view&view=doc&lang=1&id=355156>
3. Cadrul de referință al educației și învățământului extrașcolar din Republica Moldova, aprobat prin Ordinul nr. 1336 din 01.12.2020.  
[https://mecc.gov.md/sites/default/files/cadrul\\_de\\_referinta\\_al\\_educatiei\\_si\\_invatamantului\\_extra\\_scolar.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/cadrul_de_referinta_al_educatiei_si_invatamantului_extra_scolar.pdf)
4. Curriculum de bază: competențe pentru educația și învățământul extrașcolar, aprobat prin Ordinul nr. 1336 din 01.12.2020.  
[https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum\\_de\\_baza\\_competente\\_eie\\_01.12.2020.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum_de_baza_competente_eie_01.12.2020.pdf)
5. Curriculum de bază pentru școli sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement, aprobat CNC, 06.07.2021 Ordin MECC nr.914 din 16.07.2021.  
[https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum\\_eie\\_domeniul\\_sport\\_turist\\_si\\_agrement\\_scoli\\_sportive.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum_eie_domeniul_sport_turist_si_agrement_scoli_sportive.pdf)
6. Metodologia privind continuarea procesului de instruire și antrenament la distanță în condiții de carantină pentru instituțiile sportive, aprobată de către MECC prin ordinul 375 din 24.03.2020. [https://mecc.gov.md/sites/default/files/metodologia\\_institutiilor\\_sportive.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/metodologia_institutiilor_sportive.pdf)

#### ***Literatură de specialitate***

1. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1999. 230 p.
2. Aftimciuc O., Chizari M. Fitness, teorie și metodică. Iași: Prim, 2012.
3. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Constanța: Ex Ponto, 2001. 382 p.
4. Bragarenco N. Metodologia pregătirii sportive a rugbiștilor juniori. Chișinău: Garamond-Studio, 2018.
5. Budevici-Puiu A. ș.a. Handbal liceal, teorie și metodică. Chișinău: Valinex, 2012.
6. Ciorbă C. Baschet, pregătirea fizică. Chișinău: Garamond-Studio, 2016.
7. Ciorbă C. ș.a. Jocuri sportive, ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2016.
8. Conohova T., Păcuraru A. Teoria și metodică jocului de volei. Iași: Prim, 2014.
9. Dragnea A., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. București: FEST, 2002, p. 100-250.
10. Grosu V., Perfilov O., Perfilov L. Tehnologii de evaluare la Taekwondo WT 10-1 KUP. Ghid metodologic. Chișinău: Artpoligraf, 2019.
11. Heick T. The characteristics of a highly effective learning environment <https://www.teachthought.com/learning/10-characteristics-of-a-highly-effective-learning-environment/>

12. Houart M. Évaluer des compétence... Oui mais comment? Département Éducation et technologie (UNamur), 2001.
13. Manolachi V., Lefter N., Manolachi V. Jodo: Ghid didactic pentru școlile sportive de specialitate. Chișinău: USEFS, 2017.
14. Mocrousov E., Moiescu P. Tehnica, tactica și metodică tenisului de masă, Ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2017.
15. Motroc I. Probleme ale teoriei și metodicii antrenamentului. București: C.N.E.F.S., 1989, 182 p.
16. Năstase V. D. Dans sportiv. Metodologia performanței. Pitești: Paralela 45, 2011.
17. Rîșneac B., Solonenco G. Înotul sportiv, concepte metodologice. Chișinău: USEFS, 2014.
18. Sîrghi S. Fotbal, pregătirea fizică diferențiată. Monografie. Chișinău: Valinex, 2017.
19. Tabîrța V., Bragarenco N., Grosul V. Badminton, curs de lecții. Chișinău, USEFS, 2009.
20. Triboi V., Păcuraru A. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași: Prim, 2013. 374 p.
21. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и Спорт, 1985. 324 с.
22. Верхошанский Ю. В. Принципы организации тренировок спортсменов высшего класса в годичном цикле. В: Теория и практика физической культуры, № 2, 1991, с. 24-31.
23. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные Игры. Совершенствование Спортивного Мастерства. Москва: Академия, 2004. 400 с.
24. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки В: Теория и практика физической культуры, 2000, № 3, с. 28-37.
25. Платонов В. Н. Общая Теория Подготовки Спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская Литература, 1997, с. 300-312.
26. Платонов В. Н. Система Подготовки Спортсменов в олимпийском спорте. Общая Теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп, 2015, кн. 1, 679 с; кн. 2, 750 с.

**Vasile ONICĂ**, *consultant principal,*  
*Direcția Sport, Ministerul Educației și Cercetării*

**Nicolae BRAGARENCO**, *doctor în științe pedagogice,*  
*conferențiar universitar, USEFS, Chișinău*

**Natalia REABOI**, *doctor în științe pedagogice,*  
*grad didactic superior, Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice*