



Ministerul Educației , Culturii și Cercetării al Republicii Moldova
Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

Aprob
Directorul Colegiului
„Alexei Mateevici” Chișinău
Bercu Victoria



2019

Curriculum modular
S.07.O.035 Gimnastica

Specialitatea 101410 Sport și pregătire fizică
Calificarea Instructor educație fizică

Chișinău 2019

Curriculumul a fost elaborat cu suportul Proiectului *EuropeAid/133700/C/SER/MD/12*
"Asistență tehnică pentru domeniul învățământ și formare profesională
în Republica Moldova",
implementat cu suportul financiar al Uniunii Europene



Autor:

Harjevschi Nina, grad didactic II, Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

Aprobat:

La ședința Consiliului Profesorat al Colegiului „Alexei Mateevici” Chișinău

Director

Bercu Victoria

„28” 06 2019

Coordonat cu:

1. Gheorghiu Victor, Șeful Secției Sport a Direcției Generale Educație, Tineret și Sport a Consiliului Municipal Chișinău

Șef secție

Gheorghiu Victor

„28” 06 2019

2. Mercuc Iacob, Director Școala sportivă specializată de atletism mun., Chișinău

Director

Mercuc Iacob

„02” august 2019

Recenzenți:

Cașu Diana, șef catedră „Pedagogie, psihologie, arte și sport”, Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

Cotolupenco Maria, profesor educație fizică, grad didactic I, Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

Adresa Curriculumului în Internet:

Portalul național al învățământului profesional tehnic

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

Cuprins

I. Preliminarii	4
II. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională	4
III. Competențele profesionale specifice modulului.....	5
IV. Administrarea modulului	5
V. Unitățile de învățare	6
VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare	8
VII. Studiu individual ghidat de profesor.....	8
VIII. Lucrările practice recomandate	9
IX. Sugestii metodologice	10
X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale.....	11
XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii.....	12
XII. Resursele didactice recomandate elevilor.....	12

I. Preliminarii

La momentul actual în învățământ se pune accent pe formarea specialistului competent precum și dezvoltarea competenței acestuia drept calitate a personalității. Competența specialistului este o condiție obligatorie a eficienței activității profesionale. Menirea oricărei instituții de învățământ este să pregătească tinerii pentru viață, să-și pună în armonie relațiile interpersonale pentru a putea cunoaște capacitățile proprii, pentru a-și spori randamentul muncii intelectuale și fizice.

Curriculum-ul modular „Gimnastica” este un act normativ destinat formării profesionale a specialistului în sport și pregătire fizică, care specifică finalitățile de învățare și descrie condițiile de formare a competențelor profesionale specifice disciplinei.

Prezentul curriculum a fost elaborat avându-se în vedere următoarele:

- noua structură a sistemului de învățământ de formare profesională din Republica Moldova;
- reperle impuse de Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova privind aprobarea Planului cadru de învățământ pentru domeniul de formare profesională sport și pregătire fizică;
- nomenclatorul domeniilor de formare profesională al specialităților și calificărilor pentru învățământul profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar;
- necesitatea de a oferi prin curriculum un răspuns mult mai adecvat cerințelor sociale, exprimat în termeni de achiziții finale ușor evaluabile la încheierea ciclului de învățământ.

Curriculum-ul modular „Gimnastica” este destinat elevilor de la Specialitatea Sport și pregătire fizică, Calificarea Instructor educație fizică, care se va studia în anul IV, semestrul VII. Studiarea disciplinei se va finaliza cu examen.

II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională

Gimnastica este o disciplină complexă, valoroasă și onorifică în dezvoltarea multilaterală a personalității umane. Menirea ei este de a contribui la însușirea bazelor cunoștințelor despre influența diverselor categorii de exerciții fizice asupra organismului uman.

Gimnastica ca disciplină de învățământ are un statut conceptual bine determinat, este supus permanent unui proces de renovare, de modernizare și se manifestă sub cele mai diverse forme de activitate pedagogică. Gimnastica orientează elevii spre similare valori culturale mișcării, spre formarea priceperilor și deprinderilor motrice, calităților și capacităților necesare în perfecționarea fizică și intelectuală a elevului, în formarea unei viziuni teoretico-științifice integre despre cultura sănătății și modul sănătos de viață.

III. Competențe profesionale specifice disciplinei

CPS.1. Deținerea cunoștințelor și competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică gimnasticii contemporane.

CPS.2. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitelor forme de practicare a exercițiului fizic.

CPS.3. Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.

CPS.4. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber.

CPS.5. Promovarea modului sănătos de viață.

IV. Administrarea modului

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
	Total	Contact direct		Lucrul individual		
		Prelegeri	Practică/ Seminar			
VII	120	30	30	60	Ex.	4

V. Unitățile de învățare

Unități de competență	Unități de conținut	Abilități
1. Bazele generale ale teoriei și metodicii gimnasticii		
U.C.1.1. Explicarea delimitărilor conceptuale ale mijloacelor gimnasticii, rolul și funcțiile pedagogice ale ramurilor de gimnastică în viața personalității umane. U.C.1.2. Indicarea și aplicarea în practică a formelor și regulilor de notare a exercițiilor. U.C.1.3. Achiziționarea cunoștințelor despre rolul și importanța exercițiilor de dezvoltare fizică generală și explicarea regulilor de elaborare a complexelor EDFG și procedeele de execuție.	1.1. Scopul, obiectivele și conținutul mijloacelor gimnasticii: Caracteristica mijloacelor gimnasticii; specificul metodic al gimnasticii; ramurile gimnasticii de bază și cele aplicative; ramurile de gimnastică cu caracter igienic și aplicativ; ramurile de gimnastică cu caracter sportiv specializat și sportiv de masă cu program simplificat. 1.2. Terminologia gimnasticii: <i>Importanța terminologiei; regulile de omitere a unor termeni; formele de descriere a exercițiilor de gimnastică; regulile de descriere a exercițiilor.</i> 1.3 Exercițiile de dezvoltare fizică generală: <i>Importanța exercițiilor de dezvoltare fizică generală; acțiunile speciale ale exercițiilor de dezvoltare fizică generală; clasificarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală; reguli de elaborare a complexelor; modurile de executare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală.</i>	A1. Deținerea cunoștințelor și competențelor profesionale pedagogice specializate, axate pe teoria și metodică gimnasticii contemporane. A2. Identificarea și utilizarea mijloacelor gimnasticii necesare în scopul realizării sarcinilor principale ale educației fizice. A3. Distingerea ramurilor gimnasticii pentru practicarea corespunzătoare a acestora. A4. Utilizarea limbajului terminologic corect în descrierea și alcătuirea exercițiilor de gimnastică. A5. Elaborarea complexelor de EDFG conform regulilor.

2. Bazele tehnicii și metodica însușirii exercițiilor de gimnastică.		
U.C.2.1. Să explice și să demonstreze corect și să utilizeze în practică exercițiile de front și formație în acțiuni motrice ce țin de organizarea procesului de instruire. U.C.2.2. Realizarea efectivă în practică a variabilității de procedee de exerciții aplicative pentru dezvoltarea calităților motrice și derivarea acțiunilor motrice în spațiu, timp și amplitudine. U.C.2.2. Realizarea diverselor exerciții de EDFG cu caracter aplicativ cu un grup de elevi.	2.1. Exerciții de front și formații: caracteristica și metodica însușirii exercițiilor de front. • Noțiuni de formație • Procedee de front • Aranjări • Regrupări • Desfășurări și strângeri. 2.2. Exerciții cu caracter utilitar aplicativ: caracteristica, tehnica și metodica însușirii exercițiilor de bază. • Metodica însușirii mersului, alergărilor și săriturilor. • Exerciții de echilibru. • Cățărări și escaladări. • Aruncări și prinderi. 2.3. Exerciții de dezvoltare fizică generală: metodica desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală cu obiecte. • EDFG cu coarda • EDFG cu mingea, cercul. • EDFG cu bastonul. • EDFG la banca de gimnastică. • EDFG la scara de gimnastică.	A6. Utilizarea termenilor de bază a exercițiilor aplicative și EDFG cu metodologia corectă de predare. A7. Educarea ținutei corecte cu ajutorul exercițiilor de front. A8. Alcătuirea și desfășurarea parcursurilor aplicative în scopul dezvoltării deprinderilor și calităților motrice. A9. Demonstrarea corectă a exercițiilor de gimnastică. A10. Acordarea indicațiilor metodice privind executarea corectă a exercițiilor. A11. Asigurarea securității și prevenirea traumatismelor în timpul desfășurării exercițiilor de gimnastică. A12. Organizarea și desfășurarea diferitor activități în masă, sărbători sportive, competiții de gimnastică.
3. Bazele generale ale tehnicii exercițiilor la aparatele de gimnastică.		
U.C.3.1. Explicarea și demonstrarea pozițiilor de bază și derivate ale corpului la aparatele de gimnastică. U.C.3.2. Utilizarea în practică a exercițiilor acrobatice în scopul dezvoltării coordonării mișcărilor și mobilității în articulații. U.C.3.3. Explicarea tehnicii de execuție și metodica învățării exercițiilor la aparatele de gimnastică. U.C.3.4. Executarea la un nivel acceptabil de corectitudine și expresivitate a elementelor tehnice și combinațiilor la aparatele de gimnastică.	3.1. Principiile generale de tehnică a exercițiilor de gimnastică; structura și clasificarea exercițiilor la aparatele de gimnastică. 3.2 Acrobatica și solul; <i>Caracteristica exercițiilor Tehnica executării, metodica însușirii exercițiilor de acrobatică și la sol: gruparea, rularea, rostogolirea înainte, rostogolirea înapoi, rostogolirea cu zbor, stând pe omoplați, poziția stând pe cap și pe mâini, poziția stând pe mâini, răsturnarea laterală, echilibru pe un picior, podul. Îmbinări caracteristice.</i> 3.3 Săriturile de gimnastică; Caracteristica generală, tehnica executării și succesiunea însușirii: Sărituri de pe loc, sărituri cu elan, sărituri în lungime, sărituri de pe	A13. Explicarea tehnicii de execuție și metodica învățării exercițiilor la aparatele de gimnastică. A14. Utilizarea exercițiilor acrobatice în scopul dezvoltării coordonării mișcărilor și mobilității în articulații. A15. Demonstrarea tehnic corectă a exercițiilor. A16. Utilizarea exercițiilor pregătitoare pentru însușirea tehnicii corecte de executare a exercițiilor la aparate. A17. Acordarea indicațiilor metodice. A18. Respectarea tehnicii securității în scopul prevenirii traumatismelor. A19. Elaborarea combinațiilor și elementelor la diferite aparate de gimnastică. A20. Respectarea etapelor învățării exercițiilor de gimnastică la aparate. A21. Dezvoltarea calităților motrice și moral volitive cu ajutorul exercițiilor de gimnastică la aparate. A22. Dozarea corectă a efortului fizic.

U.C.3.5. Dezvoltarea forței explozive. U.C.3.6. Dezvoltarea forței și capacităților de coordonare cu ajutorul exercițiilor la paralele. U.C.3.7. Educarea la nivel optimal a calităților de bază necesare promovării probelor tehnice de control la aparatele de gimnastică. U.C.3.8. Utilizarea exercițiilor pregătitoare și speciale pentru dezvoltare forței dinamice și coordonării mișcărilor. U.C.3.9. Dezvoltarea ținutei corecte și orientarea în spațiu, simțul de echilibru static și dinamic.	trambulina elastică, sărituri de la înălțime, sărituri cu coarda, sărituri cu coarda lungă. <i>Sărituri cu sprijin:</i> tehnica executării și succesiunea însușirii variațiilor de sărituri peste capra și calul de gimnastică: sărituri în sprijin ghemuit și coborâre în extensie; săritura cu picioarele depărtate peste capră în lățime, săritura cu picioarele îndoite peste capră în lățime, săritura în echer peste cal în lățime. 3.4. Paralele. Caracteristica exercițiilor. Tehnica executării și metodica însușirii exercițiilor la paralele: Atârări și sprijine simple și mixte, apucări, balansări peste, coborâri, balansări, urcări, rostogoliri, poziții stând. Îmbinări de elemente și combinații elaborate de elev și profesor. 3.5. Bara fixă. Caracteristica exercițiilor. Tehnica executării și metodica însușirii la bara fixă și joasă: Atârări și sprijine, variantele și procedeele de apucări, coborâri, balansări peste, urcări, rotări. Îmbinări de elemente și combinații elaborate de elev și profesor. 3.6. Paralele inegale. Caracteristica exercițiilor. Tehnica executării și metodica însușirii exercițiilor la paralele inegale: balansări peste, lăsări înainte și înapoi, rotări și coborâri, atârări și sprijine simple și mixte, diferite tipuri de așezări. Îmbinări de elemente și combinații elaborate de elev și profesor. 3.7. Bârna. Caracteristica exercițiilor. Tehnica executării și metodica însușirii exercițiilor la bârna: intrări, deplasări, întoarceri, sărituri, poziții statice, elemente acrobatice, coborâri. Îmbinări de elemente și combinații elaborate de elev și profesor.	
--	--	--

VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. ore	Unitate de învățare	Total ore	Ore contact direct		Studiul individual
			Prelegeri	Practică/ Seminar	
1.	Bazele generale ale teoriei și metodicii gimnasticii.	22	10	2	10
2.	Bazele tehnicii și metodaica însușirii exercițiilor de gimnastică.	49	10	14	25
3.	Bazele generale ale tehnicii exercițiilor la aparatele de gimnastică.	49	10	14	25
	Total ore	120	30	30	60

VII. Studiul individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
1. Bazele generale ale teoriei și metodicii gimnasticii.			
1.1. Istoria gimnasticii: apariția gimnasticii, dezvoltarea gimnasticii în Europa, gimnastica în Republica Moldova. 1.2. Prevenirea traumatismelor la lecțiile de gimnastică: cauzele și factorii de bază ai traumatismelor.	Referat Studiu de caz	Prezentarea referatului Rezolvarea studiului de caz	Săptămâna 1,2,3
2. Bazele tehnicii și metodica însușirii exercițiilor de gimnastică.			
2.1. Descrierea grafică a variațiilor de aranjări și regroupări. 2.2. Parcurș aplicativ. 2.3. Elaborarea complexelor de exerciții pentru grupele principale de mușchi. 2.4. Elaborarea complexelor de exerciții cu obiect(minge, baston, coardă, cerc, spalier, banca de gimnastică.)	Proiect individual Proiect individual Complex de exerciții.	Prezentarea proiectului Desfășurarea unui parcurș aplicativ. Modul de prezentare a exercițiilor.	Săptămâna 4,5 6
3. Bazele generale ale tehnicii exercițiilor la aparatele de gimnastică.			
3.1 Tehnica executării și metodica însușirii exercițiilor la aparate. 3.2. Îmbinări caracteristice la diferite aparate de gimnastică. 3.3. Elaborarea complexelor de exerciții în perechi. 3.4 Dotarea lecțiilor de gimnastică.	Proiect individual Proiect individual Complex de exerciții Referat	Prezentarea proiectului Modul de prezentarea a exercițiilor Prezentarea referatului	Săptămâna 7-12

VIII. Lucrările practice recomandate

1. Alcătuirea parcursurilor aplicative.
2. Complexe de exerciții de dezvoltare fizică generală cu și fără obiecte.
3. Complexe de exerciții pentru dezvoltarea diferitor calități motrice.
4. Jocuri pentru însușirea exercițiilor de gimnastică.

IX. Sugestii metodologice

Curriculum-ul „Gimnastica” este axat pe necesitățile celui ce învață, ceea ce permite ca instruirea să fie accesibilă și eficientă pentru toți elevii. Instruirea va fi proiectată în așa mod, încât în etapele corespunzătoare învățarea va fi apreciată și elevilor li se va oferi feedback obiectiv și constructiv.

Unitatea de curs are la bază principiile: utilitatea socială a procesului didactic, corelația interdisciplinară, valorificarea informațiilor din activitatea elevilor.

Caracteristicile fundamentale ale strategiei didactice utilizate în realizarea conținutului vor fi: *aplicabilitatea* în activitatea practică a achizițiilor, *accesibilitatea* – adaptarea la necesitățile de formare a elevului sub aspectul nivelului (stilul individual de învățare, potențial, nivel cultural atins, interese și atitudini); *adaptarea* la specificul formării profesionale (pregătirea profesională, experiența anterioară, organizarea procesului didactic la specialitate)

Instruirea se va baza pe o selecție critică a materialelor și resurselor. Materialele de instruire vor fi structurate și organizate în formatul adecvat creșterii capacități de învățare a elevilor. Se va utiliza în procesul predării strategii care să sprijine înțelegerea și reținerea noilor informații. Se va recurge, ori de câte ori este necesar, la cunoașterea senzorială și la gândirea critică, solicitând argumentarea. Se va combina diverse strategii didactice pentru a cuprinde elementele din cât mai multe stiluri de învățare, luându-se în considerație Teoria inteligențelor multiple. Prin strategia aplicată se va asigura un echilibru dintre aspectul teoretic și practic al formării competențelor

Considerarea elevului ca subiect al activității instructiv-educative și orientarea acestuia spre formarea competențelor specifice va presupune respectarea unor exigențe ale învățării durabile, printre care:

- Utilizarea unor metode active (de exemplu, învățarea prin descoperire, învățarea prin cooperare, studiul de caz, asaltul de idei (brainstormingul), jocuri pe roluri, analiză de text etc.), care pot contribui la crearea cadrului educațional care încurajează interacțiunea socială pozitivă, motivația intrinsecă și angajarea elevului în procesul de învățare, formarea capacității de autoanaliză și analiză;
- Crearea de situații problemă în contextul cărora elevii să participe la exerciții de cunoaștere și de autocunoaștere, de ameliorare a propriilor trăsături de personalitate și a relațiilor cu ceilalți;
- Realizarea unor observații, elaborarea de proiecte și portofolii, individual și în grupuri de lucru;
- Utilizarea calculatorului, a tehnologiilor informaționale și comunicării, a resurselor internet în activitatea didactică, în calitatea lor de mijloace moderne de instruire.
- Conform criteriului nivelul învățării se va insista asupra învățării conștiente care rămâne a fi piatra de temelie în învățarea „de-a lungul și de-a latul vieții”. Interactivitatea, ca factor de calitate a învățării va fi completată în mod fundamental și principal, cu strategiile de învățare bazate pe modul de a gândi și de a acționa.
- Ca forme de învățare se va proiecta echilibrat atât învățarea frontală cât și cea individuală, în perechi și în grup- toate constituind indicatori de calitate ai învățării.

Proiectarea ambianței, a mediului de învățare eficiente este o activitate indispensabilă, căci, la nivel teoretic- practic, se recunoaște că ambianța- fizică și psihosocială este un factor catalizator al învățării de calitate.

Disciplina „Gimnastica” va forma preponderent competențe de tip „savoir” (cunoaștere și înțelegere) și „savoir faire” (aplicarea cunoștințelor în practică).

Cadrului didactic se propun următoarele metode și procedee de predare:

Explicația – argumentarea riguroasă a cunoștințelor prin lămurire și clasificare a unor noțiuni, principii, concepte din compartimentele „cunoștințe”, „calități și capacități”.

Conversația – convorbire sau dialog ce se desfășoară între profesor și elev, prin care se stimulează și se dirijează activitatea de învățare. În cadrul lecției ea poate fi prezentată sub diferite forme:

Conversația introductivă – la început de lecție; **Conversația euristică-explicativă** – pentru aprofundarea cunoștințelor și sistematizarea lor; **Conversație de verificare a cunoștințelor**.

Demonstrația – prezentarea unor machete, obiecte portative, tabele, fișe instructive, fotografii, albumuri instructive, poze, filme, scheme etc. În vederea acumulării informației despre elementul tehnic studiat.

Exercițiul – acțiune practică, operațională, repetarea unei acțiuni, activități, urmărind formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice. În cadrul lecțiilor de gimnastică metoda exercițiului se va practica; cu repetări standard în regim de efort continuu și în regim de efort cu intervale, în dependență de starea funcțională a organismului și particularitățile individuale ale elevilor; standard – variat; progresiv cu repetare; cu repetare, cu intervale în scădere; antrenament circuit (obișnuit și de șoc).

X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale.

Evaluarea este o componentă organică a procesului de învățare care trebuie să se realizeze în mod preponderent ca evaluare continuă, formativă. Orice instrument pentru evaluare se va elabora în bază de competențe. Consecvența și fidelitatea evaluării se va asigura inclusiv prin continuitatea dintre evaluarea inițială, curentă/formativă și cea sumativă. Alternarea celor trei forme de evaluare – orală, scrisă și practică va răspunde necesităților de dezvoltare a inteligențelor multiple. Demersul evaluativ va fi conceput așa încât să apreciem:

Ce știe studentul, adică dacă poate să definească o noțiune, să identifice niște trăsături, să enumere tipuri, să descrie un fenomen etc.

Ce poate să facă studentul, cum aplică cele știute, adică dacă este capabil să caracterizeze, să analizeze, să sintetizeze, să compare etc.

Cum poate să integreze cunoștințele și capacitățile în contexte inedite, cum poate argumenta, generaliza, extrage concluzii proprii, evalua; cât de pertinente sânt extrapolările, transferurile, paralelele făcute etc.

În actul de evaluare elevul va fi implicat cu scopul de a facilita procesul de autocunoaștere, autoedificare și autorealizare. La conceperea demersurilor evaluative se va pune în prim plan sarcinile care oferă elevului posibilități multiple de afirmare, de luare a deciziilor, de respectare a opiniilor și punctelor de vedere a celuilalt, de promovare și producere a valorilor proprii, de construire a imaginii pozitive despre sine, de creștere a motivației învățării prin înțelegerea cauzelor care au condus la succes sau eșec școlar.

De asemenea, ca metodă alternativă de evaluare va fi utilizată constituirea portofoliului, pe care elevii îl vor completa cu materialele necesare, în scopul consolidării cunoștințelor lor pe parcursul studierii unității de curs.

Un rol important în procesul de evaluare îi va reveni studiului individual al elevilor, care se va desfășura conform unui grafic stabilit și unei tematici prestabilite prin prezentul curriculum.

Obiectivitatea și precizia notelor elevilor la aprecierea cunoștințelor, calităților și capacităților pe parcursul semestrului, trebuie să fie asigurată prin stabilirea unor criterii specifice centrate pe:

1. Progresul individual al elevului, al colectivului de elevi, din punct de vedere al activității intelectuale și fizice;
2. Progresul capacității de memorare și învățare a conținuturilor didactice;
3. Dinamica expresivității acțiunilor motrice și culturii mișcării în vederea pregătirii gimnastice, artistice, fizice, tehnice și funcționale ale elevului.

La disciplina de gimnastică pot fi evaluate:

1. Cunoștințe-pregătirea teoretică. Va conține următoarele modalități de evaluare:

- evaluarea pregătirii teoretice generale se va realiza conform temelor de prelegeri a cursului de gimnastică.

- evaluarea pregătirii teoretice speciale- prevede cunoașterea tehnicii moderne de execuție a exercițiilor de gimnastică.

- se va evalua concomitent cu efectuarea practică a acțiunilor motrice.

- evaluare prin teste docimologice, teste de cunoștințe – un set de probe teoretice și practice cu ajutorul căruia se verifică și se evaluează nivelul asimilării cunoștințelor și al capacității de a opera cu ele, prin raportarea răspunsurilor la o scară de apreciere etalon, elaborată în prealabil.

2. Calități și capacități.

- pregătirea tehnică la execuția elementelor, îmbinărilor de elemente și combinațiilor de evidență la aparatele de gimnastică;

- pregătirea fizică - se evaluează capacitățile pregătirii fizice în raport cu performanțele pregătirii tehnice.

- pregătirea profesională – se evaluează pregătirea profesională.

XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studiu

Manuale;

Ghiduri metodice;

Suport de curs;

Laptop, Notebook, Proiector multimedia;

Sală de sport dotată cu aparate de gimnastică.

Mingi medicinale, corzi, cercuri, bastoane, bănci de gimnastică, saltele ș.a.

XII. Resursele didactice recomandate elevilor

Nr.crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/ accesată/ procurată resursa	Numărul de exemplare disponibile
1.	Educația fizică școlară. Ghidul profesorului. Botoșani, 2009.	Biblioteca colegiului	1 exemplar
2.	Gimnastica. Chișinău Lumina 1993.	Biblioteca colegiului	1 exemplar