



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

Aprob
Directorul Colegiului
„Alexei Mateevici” Chișinău
Bercu Victoria



2019

Curriculum modular

S.08.O.036 Medicina sportivă și masajul

Specialitatea	Sport și pregătire fizică
Calificarea	Instructor educație fizică

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

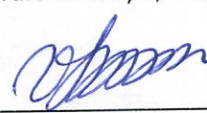
Aprobat:

La ședința Consiliului Profesor al Colegiului „Alexei Mateevici” Chișinău

Director 
Bercu Victoria
„18” „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
„30” „iunie” 2019

2. Mercic Iacob, Director Școala sportivă specializată de atletism 3 mun., Chișinău

Director 
Mercic Iacob
„01” „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.....	4
IV. Administrarea modulului	5
V. Unitățile de învățare	5
VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare	9
VII. Studiu individual ghidat de profesor.....	9
VIII. Lucrările practice recomandate	12
IX. Sugestii metodologice	12
X. Sugestii de evaluare a competențelor profesion.....	14
XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii	16
XII. Resursele didactice recomandate elevilor	17

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 „Medicina sportivă și masajul” 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 Republica Moldova;
- reperele impuse de Ministerul Educației, Culturii și Cercetării privind aprobarea Planului cadru de învățământ pentru domeniul de formare profesională;
- 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.

„Medicina sportivă și masajul” este o disciplină care studiază atât teoria cât și metodele cu ajutorul cărora exercițiul fizic poate deveni mijloc de tratament, reabilitare și profilaxie a diferitor boli.

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

II. Motivația, utilitatea modului pentru dezvoltarea profesională

Medicina sportivă și masajul prezintă o disciplină medicală care studiază starea sănătății, dezvoltarea fizică și posibilitățile funcționale ale organismului în legătură cu practicarea educației fizice și sportului. Medicina sportivă este acea medicină teoretică și practică care valorifică efectele exercițiilor fizice și a factorilor naturali asupra organismului uman în scop:

- Profilactic pentru a asigura dezvoltarea corectă și armonioasă;
- Terapeutic pentru a corecta deficiențele fizice și pentru tratarea afecțiunilor intercurrente și traumatice apărute în timpul practicării educației fizice și sportului.

Scopul de bază al medicinei sportive este folosirea rațională a mijloacelor și formelor educației fizice și sportului pentru dezvoltarea armonioasă a omului, păstrarea și fortificarea sănătății, creșterea capacității de muncă și prelungirea perioadei active a vieții.

III. Competențe profesionale specifice modului

CPS.1 Diferențierea bolilor frecvent întâlnite în practica sportivă.

CPS.2. Aplicarea metodelor de reabilitare a bolnavilor cu traume și boli ale sistemului locomotor, cardiovascular, respirator, digestiv și metabolic.

CPS.3. Desfășurarea complexelor de exerciții speciale din gimnastica medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor frecvent întâlnite.

CPS.4. Recomandarea indicațiilor tehnico-metodice în timpul efectuării gimnasticii curative.

CPS. 5. Aplicarea procedeelor de bază a masajului curativ și masajului sportiv.

IV. Administrarea modului

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
	Total	Contact direct		Lucrul individual		
		Prelegeri	Practică/ Seminar			
VII	60	20	20	20	Ex.	2

V. Unitățile de învățare

Unități de competență	Unități de conținut	Abilități
1. Bazele generale ale gimnasticii medicale.		
U.C.1. Caracterizarea aspectelor generale ale gimnasticii curative.	1.1.Scurt istoric. 1.2.Mecanismele de acțiune recuperatorie a exercițiilor fizice. 1.3.Mijloacele gimnasticii medicale. Cerințele generale față de metodologia de aplicare a exercițiilor fizice. 1.4.Formele de desfășurare a gimnasticii medicale.	A.1.Analiza înțelesurilor termenului de gimnastică curativă. A.2.Determinarea funcțiilor și nevoilor gimnasticii curative în tratamentul diferitelor boli. A.3.Identificarea mijloacelor gimnasticii curative . A.4.Determinarea formelor de desfășurare a gimnasticii curative.
2.Gimnastica medicală pentru bolile sistemului cardiovascular.		
U.C.2. Analiza și caracterizarea bolilor sistemului cardiovascular.	2.1. Etiologia și patogeniza bolilor cardiovasculare. 2.2.Mecanisme de acțiune curativă a exercițiilor fizice. 2.3.Metodica de aplicare a gimnasticii medicale pentru bolile sistemului cardiovascular.	A.6.Determinarea caracteristicilor bolilor sistemului cardiovascular. A.7.Identificarea mijloacelor și metodelor de aplicare a gimnasticii medicale pentru bolile sistemului cardiovascular . A.8.Desfășurarea exercițiilor de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor sistemului cardiovascular A.9.Elaborarea complexelor de

		exerciții de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor sistemului cardiovascular. A.10. Analiza efectelor exercițiilor de gimnastică medicală asupra organismului beneficiarului.
3. Gimnastica medicală pentru bolile organelor respiratorii.		
U.C.3.Determinarea caracteristicilor bolilor organelor respiratorii.	3.1. Etiopatogeneza bolilor organelor respiratorii. 3.2. Argumentarea clinico-fiziologică a folosirii gimnasticii medicale la bolile sistemului respirator. 3.3. Gimnastica medicală în pneumonii. 3.4. Gimnastica medicală în bronșite cronice. 3.5. Gimnastica medicală în astmul bronșic.	A.11. Determinarea caracteristicilor bolilor sistemului respirator. A.12. Identificarea mijloacelor și metodelor de aplicare a gimnasticii medicale pentru bolile sistemului respirator. A.13. Desfășurarea exercițiilor de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor sistemului respirator. A.14. Elaborarea complexelor de exerciții de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor sistemului respirator. A.15. Analiza efectelor exercițiilor de gimnastică medicală asupra organismului beneficiarului.
4. Gimnastica medicală în tratamentul bolilor sistemului digestiv.		
U.C.4. Analiza caracteristicii bolilor sistemului digestiv.	4.1. Manifestări clinice de bază ale bolilor gastro-intestinale. 4.2. Efectul terapeutic al exercițiilor fizice. 4.3. Gimnastica medicală în gastrite. 4.4. Gimnastica medicală în ulcerul gastric și duodenal. 4.6. Gimnastica medicală în splancnoptoză și pielonefrite. 4.7. Gimnastica medicală în obezitate. 4.8. Gimnastica medicală în diabetul zaharat.	A.16. Determinarea caracteristicilor bolilor sistemului digestiv. A.17. Identificarea mijloacelor și metodelor de aplicare a gimnasticii medicale pentru bolile sistemului digestiv. A.18. Desfășurarea exercițiilor de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor sistemului digestiv. A.19. Elaborarea complexelor de exerciții de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor sistemului digestiv. A.20. Analiza efectelor exercițiilor de gimnastică medicală asupra organismului

		beneficiarului.
5. Gimnastica medicală în ortopedie.		
U.C.5. Elucidarea cauzelor care pot provoca boli ortopedice.	5.1.Noțiunea și etiologia deficiențelor ortopedice. 5.2.Mecanismul de acțiune curativă a exercițiilor fizice. 5.3.Gimnastica medicală la deficiențele de atitudine ale corpului. 5.4.Gimnastica medicală în scolioză. 5.5.Gimnastica medicală la deficiențele piciorului.	A.21.Determinarea caracteristicilor deficiențelor ortopedice . A.22. Identificarea mijloacelor și metodelor de aplicare a gimnasticii medicale pentru tratarea bolilor ortopedice. A.23.Desfășurarea exercițiilor de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor ortopedice. A.24.Elaborarea complexelor de exerciții de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor ortopedice. A.25.Analiza efectelor exercițiilor de gimnastică medicală asupra organismului beneficiarului.
6. Gimnastica medicală în bolile articulațiilor.		
U.C.6. Determinarea aspectelor generale ale bolilor articulare.	6.1.Manifestări clinice în bolile articulare. 6.2.Mecanismele de acțiune curativă a exercițiilor fizice. 6.3. Gimnastica medicală în artrite. 6.4. Gimnastica medicală în artroze.	A.26.Determinarea caracteristicilor bolilor de articulații . A.27. Identificarea mijloacelor și metodelor de aplicare a gimnasticii medicale pentru tratarea bolilor de articulații. A.28.Desfășurarea exercițiilor de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor de articulații. A.29.Elaborarea complexelor de exerciții de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia bolilor de articulații. A.30. Analiza efectelor exercițiilor de gimnastică medicală asupra organismului beneficiarului.
7. Gimnastica medicală în caz de traume ale aparatului locomotor sau de amputări ale membrelor.		
U.C.7. Identificarea traumelor aparatului locomotor.	7.1.Tipurile și simptomele traumelor aparatului locomotor. 7.2.Obiectivele și metodica gimnasticii medicale în caz de traumă ale aparatului locomotor.	A.31.Determinarea tipului traumelor aparatului locomotor. A.32. Identificarea mijloacelor și metodelor de aplicare a gimnasticii medicale pentru

	7.3. Gimnastica medicală în traumele membrelor superioare. 7.4. Gimnastica medicală în amputările membrelor. 7.5. Gimnastica medicală pentru bolile și traumele sistemului nervos	restabilirea organismului în urma traumei al aparatului locomotor. A.33. Desfășurarea exercițiilor de gimnastică medicală pentru restabilirea organismului în urma traumei.. A.34. Elaborarea complexelor de exerciții de gimnastică medicală pentru restabilirea organismului după traumă. A.35. Analiza efectelor exercițiilor de gimnastică medicală asupra organismului beneficiarului.
8. Masajul		
U.C.8 Însușirea tehnicii procedeelor fundamentale ale masajului.	8.1 Noțiuni de masaj. Clasificarea. <i>Condițiile materiale și regulile de aplicare a masajului curativ și sportiv.</i> <i>Procedura masajului. Etapele și perioadele.</i> <i>Mecanismul acțiunii masajului asupra organismului.</i> 8.2 Manevrelor fundamentale ale masajului. <i>Netezirea: Acțiunea fiziologică, tehnica executării, greșeli metodice.</i> <i>Fricționarea: Acțiunea fiziologică, tehnica executării, greșeli metodice.</i> <i>Frământatul: Acțiunea fiziologică, tehnica executării, greșeli metodice.</i> <i>Vibrația: Acțiunea fiziologică, tehnica executării, greșeli metodice.</i> 8.3 Masajul sportiv, tehnica și efectele procedeelor principale și secundare. 8.4. Formele și metodele masajului.	A.36. Aplicarea procedeelor de bază a masajului clasic curativ. A.37. Aplicarea procedeelor de bază a masajului sportiv. A.38. Respectarea cerințelor și regulilor de aplicare a procedeelor de masaj.

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 gimnasticii medicale.	3	2	-	1
2.	Gimnastica medicală pentru bolile sistemului cardiovascular.	6	2	2	2
3.	Gimnastica medicală pentru bolile organelor respiratorii.	6	2	2	2
4.	Gimnastica medicală în tratamentul bolilor sistemului digestiv.	10	2	2	2
5.	Gimnastica medicală în ortopedie.	10	4	6	2
6.	Gimnastica medicală în bolile articulațiilor.	6	2	2	2
7.	Gimnastica medicală în caz de traume ale aparatului locomotor sau de amputări ale membrilor.	6	2	2	2
8.	Masajul	10	4	4	2
	Total ore	60	20	20	20

VII.Studiul individual ghidat de profesor

<i>Materii pentru studiul individual</i>	<i>Produse de elaborat</i>	<i>Modalități de evaluare</i>	<i>Termeni de realizare</i>
1.Bazele generale ale gimnasticii curative.			
1.1.Stabilirea obiectivelor gimnasticii medicale. 1.2.Acțiunea și efectul exercițiilor fizice asupra organismului. 1.3.Cerințele generale față de metodica de aplicare a exercițiilor fizice în gimnastica medicală.	Formularea obiectivelor. Referat	Prezentare scrisă Rezumat oral	1,2 săptămână
2.Gimnastica medicală pentru bolile sistemului cardiovascular.			
2.1 Epidemiologia și simptomele de bază ale bolilor sistemului cardiovascular. 2.2 Mecanismele cu acțiune recuperatorie a	Studiu de caz Diagrama cauză- efect	.Prezentare orală Prezentarea diagramei	3-4 săptămână

exercițiilor fizice în cazul bolilor cardiovasculare. 2.3 Metodica de aplicare a gimnasticii medicale în bolile cardiovasculare. 2.4. Obiectivele și metodele gimnasticii curative pentru bolile sistemului cardiovascular: ateroscleroza; angina pectorală; infarctul miocardic; boala hipertonică și hipotonică, varice a membrelor inferioare.	Complex de exerciții Lista de sfaturi și recomandări	Prezentarea exercițiilor Prezentarea listei	
3. Gimnastica medicală pentru bolile organelor respiratorii.			
3.1. Argumentarea clinico-fiziologică a folosirii gimnasticii medicale la bolile sistemului respirator. 3.2. Mecanismele de acțiune curativă a exercițiilor fizice. 3.3. Gimnastica medicală în afecțiuni ale aparatului respirator: pneumonii; bronșite; astm bronșic; pleurite ș.a.	Studiu de caz .Diagrama cauză- efect Complex de exerciții	Prezentare orală Prezentarea diagramei Prezentarea exercițiilor	5,6 săptămână
4. Gimnastica medicală în bolile sistemului digestiv.			
4.1. Manifestări clinice de bază ale bolilor gastrointestinale. 4.2. Efectul terapeutic al exercițiilor fizice. 4.3. Gimnastica medicală la bolile sistemului digestiv: gastrită; ulcer gastric și duodenal; splancoptoză; obezitate; diabet zaharat; ș.a.	Studiu de caz .Diagrama cauză- efect Complex de exerciții	Prezentare orală Prezentarea diagramei Prezentarea exercițiilor	7,8 săptămână
5. Gimnastica medicală în ortopedie.			
5.1. Etiologia și patogeniza deficiențelor de atitudine. 5.2. Gimnastica medicală în deficiențele de atitudine ale corpului.	Studiu de caz .Diagrama cauză- efect	Prezentare orală Prezentarea diagramei	8, 9 săptămână

5.3. Gimnastica medicală în tratamentul scoliozei.	Complex de exerciții	Prezentarea exercițiilor	
5.4. Gimnastica medicală în diferite afecțiuni ortopedice: picior strâmb congenital; torticolis ș.a.	Complex de exerciții		
6. Gimnastica medicală în bolile articulațiilor.			
6.1. Manifestări clinice în bolile articulațiilor.	Studiu de caz	Prezentare orală	10 săptămână
6.2. Gimnastica medicală în bolile articulațiilor: artroze; osteocondroza.	Complex de exerciții Rezumat oral	Prezentarea exercițiilor	
7. Gimnastica medicală în caz de traume ale aparatului locomotor sau de amputare ale membrelor.			
7.1. Gimnastica medicală în traumele membrului superior.	Studiu de caz	Prezentare orală	11,12 săptămână
7.2. Gimnastica medicală în traumele cutiei toracice.	.Diagrama cauză- efect	Prezentarea diagramei	
7.3. Gimnastica medicală în traumele membrului inferior.	Complex de exerciții	Prezentarea exercițiilor	
7.4. Gimnastica medicală în tratamentul amputării membrelor.	Complex de exerciții		
7.5. Manifestări clinice de bază în cazul bolilor și traumelor sistemului nervos.			
7.6. Gimnastica medicală în caz de tulburări ale circulației cerebrale; traume ale măduvei spinării; nevroze; paralizie cerebrală ș.a.	Complex de exerciții	Prezentarea exercițiilor	
8. Masajul			
8.1. Masajul Noțiuni generale.	Studiu de caz	Prezentare orală	13-15 săptămână
8.2. Metodica masajului spatelui, părțile anterioare ale cutiei toracice, membrelor superioare și inferioare.	.Diagrama cauză- efect	Prezentarea diagramei	
8.3. Metodica masajului sportiv. Formele și procedeele masajului.	Demonstrarea practică	Demonstrarea procedeele de masaj	

VIII. Lucrările practice recomandate.

1. Elaborarea și desfășurarea complexelor de exerciții de gimnastică medicală pentru tratamentul și profilaxia diferitor boli.
2. Aplicarea procedeelor de masaj curativei masaj sportiv.

IX. Sugestii metodologice

Curriculum-ul „Medicina sportivă și masajul” 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 sensorială și la gândirea critică, solicitând argumentarea. Se va combina diverse strategii didactice pentru a cuprinde elementele din cât mai multe stiluri de învățare, luând-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 (braistormingul), 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.

Modulul „Medicina sportivă și masajul” va forma preponderent competențe de tip „savoir” (cunoaștere și înțelegere) și „savoir fair” (aplicarea cunoștințelor în practică).

Strategia metodologică propusă pentru desfășurarea procesului educațional este reflectată în tabelul de mai jos:

Nr.ord.	Unități de conținut	Sugestii metodologice
1.	<i>Bazele generale ale gimnasticii curative.</i>	Studiul de caz Harta conceptuală
2.	<i>Gimnastica curativă pentru bolile sistemului cardiovascular.</i>	Învățarea individuală Comparatie si contrast Fishbowl (tehnica acvariului) Interviul în trei trepte
3.	<i>Gimnastica curativă pentru bolile sistemului respirator.</i>	Cubul Metoda Frisco Metoda SINELG Știu/Vreau să știu/Am învățat
4.	<i>Gimnastica curativă pentru pentru bolile sistemului digestiv</i>	Explozia stelară Metoda pălăriilor gânditoare Metoda studiului de caz Jurnalul cu dublă intrare
5.	<i>Gimnastica curativă pentru bolile articulațiilor.</i>	Studiul de caz Harta conceptuală
6.	<i>Gimnastica curativă în ortopedie</i>	Învățarea individuală Comparație si contrast Fishbowl (tehnica acvariului) Interviul în trei trepte
7.	<i>Gimnastica curativă în caz de traume ale aparatului locomotor.</i>	Cubul Metoda Frisco Metoda SINELG Știu/Vreau să știu/Am învățat
8.	<i>Masajul.</i>	Activitate pe grupuri Problematizare. Metoda studiului de caz Demonstrarea practică.

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 sînt 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.

Produsele recomandate pentru evaluarea nivelului de dezvoltare a competențelor funcțional-acționare sunt prezentate în tabelul de mai jos:

Nr. crt.	Produse pentru măsurarea competențelor funcțional-acționare	Criterii de evaluare a produselor
1.	Ghid practic	Coresponderea conținutului cu titlul ghidului. Relevanța ideilor. Prezentarea opiniilor personale. Formularea concluziilor elocvente pe baza studiului literaturii suplimentare. Corectitudinea formulării ideilor. Organizarea ideilor și materialelor într-o ordine logică Prezentarea exemplelor personale sau din literatură, care relevă tema cercetată. Prezența imaginilor, pozelor, desenelor, schemelor , care ilustrează ideea propusă. Formularea concluziei proprii (5-6 idei) referitor la tema abordată.

		Ghidul reprezintă, în sine, o soluție practică, cu elemente de originalitate în găsirea soluțiilor. Ideile propuse sunt aplicabile. Utilizarea anumitor resurse bibliografice este bine justificată și argumentată în contextul ghidului. Elaborarea și redactarea părții scrise a ghidului au fost făcute într-un mod consistent și concomitent, conform planificării. Precizarea elementelor de conținut. Respectarea termenilor de elaborare.
2.	Diagrama „Cauză-efect”	Determinarea efectelor psihologice care sunt provocate de cauze concrete Coresponderea conținutului cu scopul și obiectivele propuse. Organizarea ideilor și materialelor într-o ordine logică. Formularea concluziilor elocvente pe baza studiului literaturii suplimentare. Respectarea termenilor de elaborare.
3.	Elaborarea complexelor de exerciții	Folosirea corectă a terminologiei și regulilor de notare a exercițiilor. Dozarea corectă a exercițiilor. Determinarea efectelor exercițiilor asupra organismului. Respectarea termenilor de elaborare.
4.	Lista de sfaturi și recomandări	Coresponderea conținutului cu scopul/obiectivele propuse. Prezentarea opiniilor personale justificate. Sfaturile/recomandările propuse sunt aplicabile. Formularea laconică a ideilor. Analiza diverselor surse bibliografice pentru formularea ideilor. Respectarea termenilor de elaborare.
5	Studiu de caz	Corectitudinea interpretării studiului de caz propus. Calitatea soluțiilor, ipotezelor propuse, argumentarea acestora. Coresponderea soluțiilor, ipotezelor propuse pentru rezolvarea adecvată a cazului analizat. Corectitudinea lingvistică a formulărilor. Utilizarea adecvată a terminologiei în cauză. Rezolvarea corectă a problemei, asociate studiului analizat de caz. Punerea în evidență a subiectului, problematicii și formularea.

	Logica sumarului. Referință la programe. Completitudinea informației și coerența între subiect și documentele studiate. Noutatea și valoarea științifică a informației. Exactitatea rezultatelor și rigoarea probelor. Capacitatea de analiză și de sinteză a documentelor, adaptarea conținutului. Originalitatea studiului, a formulării și a realizării. Personalizarea (să nu fie lucruri copiate). Aprecierea critică, judecată personală a elevului. Corectitudinea interpretării studiului de caz propus. Calitatea soluțiilor, ipotezelor propuse, argumentarea acestora. Corespunderea soluțiilor, ipotezelor propuse pentru rezolvarea adecvată a cazului analizat. Corectitudinea lingvistică a formulărilor. Rezolvarea corectă a problemei, asociate studiului analizat de caz.
--	--

XI. Resursele necesare pentru desfășurarea

Manuale;
 Ghiduri metodice;
 Suport de curs;
 Laptop, Notebook, Proiector multimedia;
 Mape;
 Colaje ;
 Caiete ;
 Broșuri informative;
 Tablă ;
 Panou;
 Postere.
 Inventar sportiv(mingi medicinale, bastoane ,ș.a.)
 Masă pentru masaj

XII. Resursele didactice recomandate elevilor.

Nr.crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/ accesată/ procurată resursa	Numărul de exemplare disponibile
1.	Gimnastica medicală. Zavalîșca Aurica. Chișinău 2016.	Biblioteca colegiului	1exemplar
2.	Mijloacele gimnasticii medicale folosite în profilaxia și recuperarea sănătății copiilor de vârstă școlară. Chișinău 2013.	Biblioteca colegiului	1exemplar
3	Gimnastica medicală la domiciliu. București 1989	Biblioteca colegiului	1exemplar