



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ

Curriculum

la programul de perfecționare

EDUCAȚIE FIZICĂ

Domeniul de formare profesională – 0114. Formarea profesorilor

Specialitatea – 0114.16. Educație fizică

Program de perfecționare – *Educație fizică*

Numărul total de ore/credite de studiu – 600 ore / 20 credite

Nivel CNC - 6

Baza admiterii – Nivel 6 ISCED

Limba de instruire – *Română*

Forma de organizare a învățământului – cu *frecvență*



Chișinău, 2024



CZU: 372.879.6-057.4:796.1

Revizuit/actualizat: Ghețiu Adelina, dr., conf. univ., șeful DFPC, USEFS			
Coordonat: Braniște Gheorghe, pector pentru activitate didactică și calitate, dr., conf. univ. Amelichin Ecaterina, directorul Departamentului Studii			
Aprobat:			
Consiliul <i>Facultății de Educație Fizică și Sport</i> Proces-verbal nr. <u>5122-12-2023</u> Șef Departament	Departamentul Cultură Fizică, Psihopedagogie, Management și Limbi Moderne Proces-verbal nr. <u>5122-12-2023</u> Șef Departament	Departamentul Jocuri Sportive Proces-verbal nr. <u>5121-12-2023</u> Șef Departament	Departamentul Sporturi de Lupte și Gimnastică Proces-verbal nr. <u>5121-12-2023</u> Șef Departament
Consiliul <i>Facultății Kinetoterapie</i> Proces-verbal nr. <u>5121-12-2023</u> Decan	Departamentul Kinetoterapie și Terapie Ocupațională Proces-verbal nr. <u>5115-11-2023</u> Șef Departament	Departamentul Medicină Sportivă Proces-verbal nr. <u>5128-12-2023</u> Șef Departament	Departamentul Atletism, Natație și Turism Proces-verbal nr. <u>4114-12-2023</u> Șef Departament
Consiliul <i>Facultății Științe ale Securității</i> Proces-verbal nr. <u>4124-12-2023</u> Decan	Departamentul Drept, Protecție, Pază și Securitate Proces-verbal nr. <u>4121-12-2023</u> Șef Departament		



CUPRINS

Preliminarii	4
Curriculum la modulul <i>Repere fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice</i>	12
Curriculum la modulul <i>Dezvoltare personală și profesională</i>	30
Curriculum la modulul <i>Didactica disciplinei</i>	44
Curriculum la modulul <i>TIC și soft-uri educaționale</i>	63



PRELIMINARII



Curriculumul la disciplinele de studiu din Planul de învățământ al programului de perfecționare *Educație fizică*, domeniul de formare profesională 0114 *Formarea profesorilor*, specialitatea 0114.16 *Educație fizică* (în continuare – *Curriculum*), reprezintă un document normativ ce reflectă condițiile și cerințele perfecționării profesorilor de educație fizică din cadrul învățământului general, profesional tehnic și superior, nivelul CNC – 6, exprimate în competențe profesionale. Prezentul *Curriculum* are menirea de a răspunde la schimbările ce se produc în învățământul preuniversitar, privind modernizarea continuă a curriculumului disciplinar centrat pe competențe și este recomandat în calitate de suport metodic în formarea profesională continuă a profesorilor de educație fizică, având menirea de a dezvolta competențele profesionale ale profesorilor de educație fizică, drept condiție decisivă în formarea personalității elevului și asigurarea unui învățământ eficient și de calitate.

Învățământul este un domeniu aflat într-o continuă schimbare, principalul factor al schimbării în acest domeniu fiind personalitatea cadrului didactic. În ultimul deceniu, evoluțiile sociale, rapide și imprevizibile, au impus o reconsiderare a rolului, funcțiilor profesorului de educație fizică. Astfel, formarea continuă devine permanent o necesitate pentru a putea face față fluxului de informații, pentru a valorifica continuu noi strategii de acțiune în formarea personalității elevului. Aplicarea curriculumului axat pe competențe contribuie la formarea personalității elevului și va fi eficient în cazul dacă procesul educațional va fi centrat pe elev, totodată având și finalități bine stabilite. În acest context, cadrul didactic este promotorul unei permanente modernizări, ceea ce permite schimbarea accentelor și conceptului atât a formării inițiale, cât și a dezvoltării culturii învățării pe parcursul vieții, revizuirea cunoștințelor și abilităților psihopedagogice de specialitate adecvate noilor cerințe sociale.

Scopul prezentului *Curriculum* constă în dezvoltarea competențelor profesionale la didactica disciplinei *Educație fizică* din perspectiva formării la elevi a competențelor pentru viață și promovarea valorilor educaționale în formarea personalității elevului.

Transpunerea în practică a *Curriculumului* la disciplinele de studiu din Planul de învățământ al programului de perfecționare *Educație fizică*, domeniul de formare profesională 0114 *Formarea profesorilor*, specialitatea 0114.16 *Educație fizică* (revizuit/actualizat) este o activitate anevoioasă, cu multe dificultăți de ordin managerial, motivațional, psihologic etc.

Implementarea eficientă a *Curriculumului* (Figura 1) presupune:

- asigurarea normativă a procesului de implementare;
- formarea profesională continuă a cadrelor didactice;
- crearea condițiilor manageriale, logistice și motivaționale;
- existența unei strategii instituționale de implementare;
- implicarea experților din domeniile conexe etc.;
- realizarea obiectivelor specifice modulelor respective și asigurarea resurselor materiale și umane;
- monitorizarea comunicării, participării și a motivării persoanelor implicate;
- formarea persoanelor și grupurilor în vederea realizării sarcinilor de dezvoltare curriculară și a dezvoltării personale a celor implicați;



- prevederea elementelor de flexibilitate care fac posibilă modificarea pe parcurs (dacă situația o cere);
- combaterea rezistenței la schimbare prin înlăturarea barierelor;
- obținerea sprijinului efectiv al factorilor implicați;
- dezvoltarea culturii de formare continuă pe parcursul vieții.

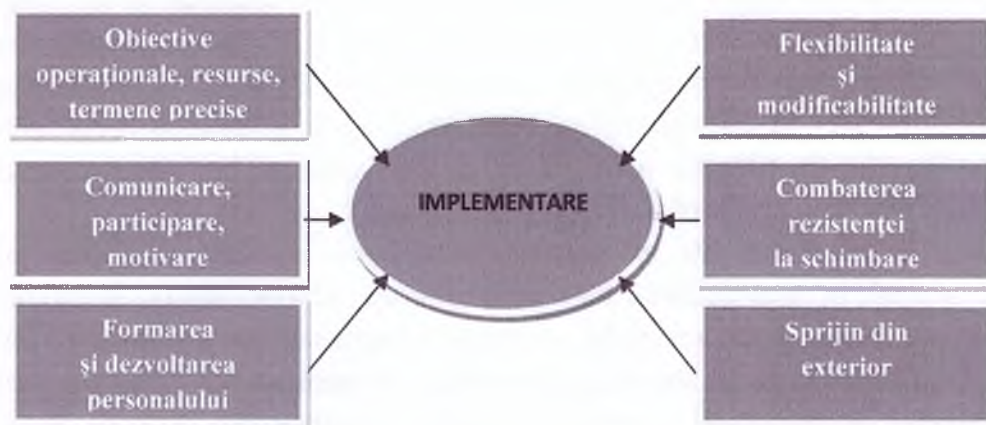


Fig. 1. Mecanismul implementării Curriculumului

Beneficiarul principal al acestui document este cadrul didactic (având un statut specific în acest sens). O caracteristică importantă a Curriculumului este intensificarea centrării pe formabil ca rezultat al diversificării ofertelor educaționale: reorganizarea modulară constituită din module; varietatea de material didactic/probe/jocuri sportive, propuse pentru fiecare modul. Curriculumul fundamentează și ghidează activitatea cadrului didactic, facilitează abordarea creativă a demersurilor de proiectare didactică de lungă și de scurtă durată, dar și de realizare propriu-zisă a procesului de predare – învățare – evaluare.

Principiile formării profesionale continuă a profesorilor de educație fizică:

Principiul calității presupune utilizarea cât mai rațională a resurselor umane și materiale, a strategiilor de formare continuă prin modalități structurate și procedurale care să asigure atât formarea de calitate, cât și co-formarea și pregătirea formatorilor instituționali.

Principiul compatibilizării formării profesionale continue a profesorilor de educație fizică, indică la corespunderea acestuia cu necesitățile sociale, educaționale naționale și instituționale.

Principiul funcționalității presupune racordarea subiectelor propuse în cadrul strategiilor de formare continuă la nivelul de dezvoltare personală a participanților, la particularitățile psihologice specifice diferitor generații de auditori, participanți la formarea continuă.

Principiul coerenței vizează integrarea domeniilor și subdomeniilor de formare continuă astfel încât să favorizeze învățarea continuă și dezvoltarea competențelor profesionale în raport cu funcția didactică exercitată.

Principiul axării pe nevoile cadrelor didactice – necesită ca tematica și experiențele de învățare să fie centrate pe soluționarea de situații-probleme reale sau similare din activitatea profesională, pe studiu de caz, pe libertatea în alegerea traseului propriu de formare continuă etc.



Formarea continuă a profesorilor de educație fizică facilitează:

- 1) dezvoltarea personalității cadrului didactic;
- 2) completarea educației de bază prin educație recurentă sau compensatorie;
- 3) dezvoltarea competențelor profesionale;
- 4) orientarea adulților către un nou mod creativ de a soluționa probleme privind asigurarea unui proces educațional eficient și de calitate;
- 5) consolidarea capacităților de utilizare a beneficiilor oferite de tehnologia informației și comunicațiilor;
- 6) dobândirea și dezvoltarea continuă a competențelor și aptitudinilor necesare pentru exercitarea drepturilor și responsabilităților sociale ale fiecărui cetățean;
- 7) educarea, cultivarea aptitudinilor și intereselor individuale pentru îndeplinirea unui rol social activ;
- 8) promovarea implicării comunitare și personale;
- 9) motivarea pentru formarea profesională continuă pe parcursul vieții.

Formarea profesională continuă în domeniul *Științe ale educației* plasează în centrul preocupărilor personalitatea elevului care parcurge traseul descoperirii și formării personale, iar succesul acestuia în a deveni o valoare pentru sine și pentru societate depinde, în mod deosebit, de competența profesională a cadrului didactic.

Curriculumul integral al cursului de perfecționare vizează formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educației fizice școlare din cadrul învățământului general și profesional tehnic și este menit să asigure:

- aprofundarea și extinderea cunoștințelor și a capacităților acumulate de cadrele didactice în domeniul educației fizice școlare;
- formarea competențelor în scopul determinării priorităților referitoare la organizarea și desfășurarea procesului educațional (activitate didactică curriculară și activitatea sportivă) în instituția respectivă de învățământ;
- dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere de sinestătător a problematicii științifico-metodologice, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe educaționale;
- utilizarea corectă în comunicarea profesională a terminologiei sportive: noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice educației fizice și sportului școlar;
- dezvoltarea continuă a competențelor referitoare la proiectarea activității didactice și extracurriculare, precum și a produselor acestora;
- implementarea formelor și metodelor netradiționale în instruirea teoretică și în pregătirea psihomotrice a elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică;
- elaborarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor educaționale conform vârstei, stării de sănătate, dezvoltării fizice și intelectuale, pregătirii motrice și funcționale a elevilor;
- interdisciplinaritatea predării educației fizice (corelația dintre educația fizică cu alte științe: anatomia, fiziologia, igiena, medicina, tehnologiile informaționale, psihologia etc.).

Obiectivul fundamental al *Curriculumului*: perfecționarea sistemului de cunoștințe și experiențe cu caracter conceptual și metodologic (competențe profesionale) în baza cărora beneficiarii vor contribui la realizarea învățării de calitate a elevilor în domeniul educației fizice



și a sportului școlar. În acest context, setul de competențe cuprinde: competențe referitoare la proiectarea diverselor documente școlare, care vizează varietatea activităților educaționale; implementarea, evaluarea și analiza produselor educaționale; organizarea și desfășurarea activității didactice diferențiate a elevilor în conformitate cu specificul grupului din care aceștia fac parte (grupa medicală: de bază, pregătitoare, specială, scutiți de la efort fizic); gestionarea rațională a timpului lecției, antrenamentului sportiv, competiției, concursului, cursei turistice etc.; promovarea modului de viață sănătos, culturii sănătății omului, exercițiului fizic, sportului școlar etc.; demonstrarea corectă a exercițiilor fizice, acțiunilor, procedeele și diverselor combinații motrice, astfel formând elevilor reprezentări clare despre învățarea motrice.

Competențele nominalizate mai sus, se formează și/se dezvoltă prin intermediul modulelor educaționale reflectate în Planul de învățământ, care au un volum sumar de 600 ore (contact direct – 150 ore, lucrul individual – 450 ore), oferindu-i formabilului 20 credite profesionale:

- A. Repere fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice (6 credite).
- B. Dezvoltarea personală și profesională (2 credite).
- C. Didactica disciplinei (10 credite).
- D. TIC și implementarea soft-urilor educaționale (2 credite).

Tabelul 1. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut

Nr. crt.	Unități de conținut	Numărul de ore					
		Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct		
					Teoretice	Seminare	Practice
A	Repere fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice	180	45	135	26	19	
1.	Repere psihopedagogice ale educației fizice	120	30	90	20	10	
1.1.	Cadrul legislativ de referință la disciplina Educație fizică		2		2		
1.2.	Clasificarea și caracteristica sistemului de documentare a procesului educațional la disciplina Educație fizică		2			2	
1.3.	Lecția de educație fizică în contextul cerințelor igienice actuale		2		2		
1.4.	Microclima sălilor de sport și adaptarea organismului la condițiile mediului ocupațional		2		2		
1.5.	Motivația. Profesorul de educație fizică-factor decisiv în formarea personalității elevului		2		2		
1.6.	Sistemul de evaluare a competențelor elevilor la disciplina Educație fizică		4		2	2	
1.7.	Formarea comportamentului prosocial al elevului		2		2		



1.8.	Particularitățile psihosociale ale elevilor cu CES		2		2		
1.9.	Prevenirea primară a riscurilor privind bunăstarea copilului (Hotărârea Guvernului nr. 143/2018)		6		2	4	
1.10	Comunicarea pedagogică – factor esențial în eficientizarea procesului didactic la orele de educație fizică		4		2	2	
1.11	Managementul conflictelor. Factorii de stres		2		2		
2.	Fiziologia și igiena educației fizice	60	15	45	6	9	
2.1.	Corpul uman – sistem biomecanic		2		2		
2.2.	Argumentarea biomecanică a măiestriei sportive		2			2	
2.3.	Principalii factori de risc pentru sănătate și rolul exercițiilor fizice în menținerea și fortificarea acestora		4		2	2	
2.4.	Preîntâmpinarea traumatismului și acordarea primului ajutor medical în cadrul orelor de educație fizică		4		2	2	
2.5.	Importanța apei, mineralelor și a vitaminelor în creșterea și dezvoltarea elevilor		3			3	
B	Dezvoltare personală și profesională (Branding personal și profesional)	60	15	45	6	4	5
1.	Imaginea personală a cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional		4		2	2	
2.	Valorificarea imaginii cadrului didactic. Traseul personal/profesional de dezvoltare. Dezvoltarea personală în context profesional		4			2	2
3.	ABC-ul parteneriatelor educaționale		2		2		
4.	Atestarea cadrelor didactice		5		2		3
C	Didactica disciplinei	300	75	225	14	8	53
I.	Curriculumul de specialitate	30	10	20	6	4	-
1.1.	Repere metodologice de predare – învățare - evaluare ale curriculumului (2019)		2		2		
1.2.	Repere metodologice privind elaborarea proiectului didactic de lungă și scurtă durată		4		2	2	
1.3.	Curriculumul pentru activități extrașcolare din cadrul instituțiilor de învățământ general domeniul Sport, Turism și Agrement (2021)		4		2	2	



2.	Metodologia dezvoltării calităților motrice	30	10	20	2	4	4
2.1.	Caracteristica și metodologia dezvoltării calităților motrice		2		2		
2.2.	Strategii și tehnologii utilizate în scopul dezvoltării și evaluării calităților motrice		4			4	
2.3.	Inovații în procesul de predare: Modernizarea educației fizice școlare		4				4
3.	Formarea / dezvoltarea competențelor elevilor la orele de educație fizică	240	55	185	6	-	49
3.1.	Tehnologii inovative de formare și evaluare a competențelor psihomotrice ale elevilor la lecțiile de educație fizică prin intermediul atletismului		4				4
3.2.	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul probei sportive naționale <i>Oina</i>		4		2		2
3.3.	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul probei sportive naționale <i>Trânta</i>		2				2
3.4.	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul probelor sportive individuale <i>Lupte libere și judo/taekwondo</i>		2				2
3.5.	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la orele de educație fizică prin intermediul jocurilor sportive individuale <i>tenis de masă și badminton</i>		4				4
3.6.	Metodologia predării elementelor de <i>ritmică, dans popular și sportiv, fitness/aerobică</i> la lecțiile de educație fizică		4				4
3.7.	Metodologia predării elementelor de <i>gimnastică acrobatică</i> la lecțiile de educație fizică		4				4
3.8.	Metodologia predării la orele de educație fizică a <i>gimnasticii la aparate</i>		4				4
3.9.	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul jocurilor sportive <i>Baschet</i>		4				4
3.10	Metodologia formării/ dezvoltării		4				4



	competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul jocurilor sportive <i>Handbal</i>						
3.11	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul probei sportive <i>Fotbal</i>		4				4
3.12	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul jocului sportiv <i>Rugby-tag, Rugby-7</i>		4				4
3.13	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul jocului sportiv <i>Volei</i>		4				4
3.14	Metodologia predării probei sportive recreative <i>Turismul pedestru</i> la lecțiile de educație fizică		4		2		2
3.15	Schimb de bune practici – factor primordial în sporirea măiestriei pedagogice a profesorului de educație fizică		3		2		1
D	TIC și soft-uri educaționale	60	15	45			15
1.	Rolul TIC în predarea disciplinei de studii Educație fizică. Platforma Google Meet	8	2	6	-		2
2.	Rolul TIC în predarea disciplinei de studii Educație fizică. Editorul de texte Microsoft Word	8	2	6	-		2
3.	Instrumente digitale utilizate în predarea disciplinei de studii Educație fizică	8	2	6	-		2
4.	TIC și soft-uri educaționale. Aplicația Power Point	8	2	6	-		2
5.	TIC și implementarea soft-urilor educaționale. Platforme educaționale	8	2	6	-		2
6.	TIC și soft-uri educaționale. Aplicații software specializate pentru calcul tabelar	8	2	6	-		2
7.	Aplicații Google	12	3	9	-		3
	TOTAL	600	150	450	46	31	73

Evaluarea finală se realizează sub două aspecte: testarea pregătirii psihomotrice, precum și testarea pregătirii conceptuale și metodologice a formabilului.

În procesul generării/dezvoltării curriculumului pentru învățământul general/profesional tehnic/de formare continuă a cadrelor didactice este important să se țină cont de tendințele și



provocările-cheie ale contemporanității: globalizarea, gestionarea eficientă a resurselor, schimbările economice și sociale, noile tehnologii informaționale și comunicaționale, inovațiile:

- *Globalizarea* a provocat interdependența economiilor, creșterea concurenței, migrația, necesitatea unor specialiști de înaltă calificare, capabili să se adapteze la diferite condiții de muncă și trai etc.

- *Digitalizarea și extinderea tehnologiilor informaționale și comunicaționale* a generat schimbarea paradigmei de cunoaștere și de dezvoltare a competențelor.

- *Crizele financiare și provocările politice/economice* determină noi valențe și oportunități educaționale, precum ar fi: educația pe parcursul întregii vieți, educația pentru toți și pentru fiecare, dezvoltarea integrală și integră a personalității, educația centrată pe cel ce învață etc.

Deci, dezvoltarea curriculumului pentru perfecționarea profesorilor de educație fizică nu este un proces izolat de contextul internațional și cel național, de contextul social-economic și educațional. Dimpotrivă, acești factori, în mare parte, determină concepția și metodologia redimensionării curriculumului. Documentul de față urmează să abordeze factorii educaționali determinanți, dar și fundamentele conceptuale și praxiologice ale curriculumului pentru disciplinele de studiu de formare continuă a profesorilor de educație fizică în dezvoltare.

Cadrul de referință al curriculumului vizează următoarele funcții:

- de conceptualizare a curriculumului în diferite ipostaze de abordare;
- de reglementare și corelare a procesului de proiectare și implementare a curriculumului la nivel național și instituțional;
- de eficientizare a procesului de predare-învățare-evaluare;
- de sincronizare cu standardele europene în domeniul învățământului general, profesional tehnic și superior.

Cadrul de referință al curriculumului se adresează:

- conceptorilor de politici curriculare în învățământul preuniversitar, superior și de formare profesională continuă;
- cadrelor didactice preuniversitare și universitare;
- managerilor din cadrul învățământului preuniversitar și superior;
- evaluatorilor și experților în curriculum;
- studenților și doctoranzilor;
- agenților economici.

Actualul curriculum este deschis pentru a satisface necesitățile de formare ale profesorilor de educație fizică, aceasta fiind o activitate permanentă și continuă, care orientează spre dezvoltarea echilibrată a personalității formabilului prin raportarea la valorile pedagogiei fundamentale: morale, științifice, tehnologice, sociale și politice.

Implementarea prezentului *Curriculum* se referă, în primul rând, la aplicarea prevederilor acestuia, asigurarea indicatorilor cantitativi și calitativi, care vor fi supuși evaluării pe parcursul derulării și la finalul acestuia.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ

 Aprobat Consiliul Facultății Educație Fizică și Sport Proces-verbal nr. 5 din 26.12.2023 Decan Șnoor Mihail, dr., conf. univ.	Aprobat Departamentul Cultură Fizică, Psihopedagogie, Management și Limbi Moderne Proces-verbal nr. 5 din 22.12.2023 Șef Departament Carp Ivan, dr., prof. univ.	Coordonat Departamentul Formare Profesională Continuă Proces-verbal nr. 3 din 28.12.2023 Șef Departament Ghețiu Adelina, dr., conf. univ.
Consiliul Facultății Kinetoterapie Proces-verbal nr. 5 / 21.12.23 Decan Racu Serghei, dr., conf. univ.	Aprobat Departamentul Kinetoterapie și Terapie Ocupațională Proces-verbal nr. 5 / 15.11.2023 Șef Departament Agapii Eugen, dr., conf. univ.	Aprobat Departamentul Medicină Sportivă Proces-verbal nr. 5 / 28.12.2023 Șef Departament Delipovici Irina, dr., conf. univ.
Aprobat Consiliul Facultății Științe ale Securității Proces-verbal nr. 4 / 24.12.2023 Decan Volcu Irina, dr., conf. univ.	Departamentul Drept, Protecție, Pază și Securitate Proces-verbal nr. 4 / 24.12.2023 Șef Departament Chimericiu Nicolae, dr., conf. univ.	

CURRICULUM

la modulul

REPERE FIZIOLOGICE ȘI PSIHOPEDAGOGICE ALE EDUCAȚIEI FIZICE

(180 ore / 6 credite)

Programul de perfecționare EDUCAȚIE FIZICĂ

Codul și denumirea domeniului de formare profesională	0114 Formarea profesorilor
Specialitatea	0114.16 Educație fizică
Denumirea programului	Educație fizică
Nivel CNC	6
Numărul total de ore/credite de studii	600 ore / 20 credite de studii
Baza admiterii	Nivel 6 ISCED
Limba de instruire	Română
Forma de organizare a învățământului	cu frecvență redusă

Chișinău, 2024



CUPRINS

1.	Preliminarii	14
2.	Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională	14
3.	Competențele profesionale specifice disciplinei/modulului	16
4.	Administrarea disciplinei/modulului	16
5.	Unități de învățare	16
6.	Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut	18
7.	Studiul individual	19
8.	Lucrări practice recomandate	20
9.	Sugestii metodologice	21
10.	Sugestii de evaluare	25
11.	Resurse didactice recomandate	27



1. Preliminarii



Modulul *Repere fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice* este realizat în scopul de a oferi cadrelor didactice posibilitatea de a se încadra în învățământul general, profesional tehnic și superior ca și profesor de educație fizică, în vederea dobândirii competențelor specifice și a atestării oficiale necesare ocupării posturilor didactice.

Psihopedagogia reprezintă un domeniu de permanentă actualitate și aplicabilitate în condițiile de perfecționare și de modernizare continuă a învățământului superior din Republica Moldova, având drept scop primordial dezvoltarea și afirmarea profesională eficientă a cadrelor didactice în contextul social existent.

În aria problematicii complexe a educației tinerei generații, eficiența cadrelor didactice ocupă locul central, deoarece aici se reflectă calitatea, profesionalismul, viziunea politicii educaționale, finalitățile, prin ce conținuturi, strategii, metode se proiectează atingerea lor și în ce condiții se realizează procesul didactic. Toate acestea duc la actualizarea problemelor legate de didactica învățământului, de metodologia modernă de instruire, de aspectele docimologice și psihopedagogice ale instruirii.

La nivelul învățământului general, disciplina Educație fizică continuă să contribuie la creșterea nivelului de conștientizare a elevilor în legătură cu importanța practicării sistematice a exercițiilor fizice pentru formarea unui stil de viață activ, sănătos. Dominanta acestei finalități formativ-educaționale interdisciplinare devine direcție prioritară de acțiune, pe fondul unor modificări de natură somato-funcțională și psiho-comportamentală specifice vârstei copilului, prezentând și o serie de influențe de natură imunologică, manifestate în condițiile perioadei post-pandemie.

Starea de bine a elevilor, pe planurile fizic, mental și socio-afectiv, reprezintă una dintre prioritățile importante ale procesului educațional, la nivel primar-gimnazial-liceal, din perspectiva disciplinei Educație fizică. Prin urmare, în predarea acestei discipline de învățământ profesorul de educație fizică trebuie să cunoască și să țină cont de relația dintre competențele generale - competențele specifice – activitățile de învățare, prin abordarea simultană a domeniilor de competență – cunoștințe, aptitudini/capacități/deprinderi și atitudini.

Modulul de pregătire psihopedagogică include trei compartimente: psihologie, pedagogie și fiziologie, asigurându-se formarea psihopedagogică și didactică – teoretică și practică – a profesorilor de educație fizică. Acest program este axat pe cele mai reprezentative componente ale domeniului dat: psihologia educației; pedagogia învățământului general; didactica disciplinei, particularitățile somato-funcționale și psiho-comportamentale specifice vârstei copilului.

2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională



Educația fizică și sportul sunt activități sociale care, prin conținutul lor specific, exercită influențe optimizante, de sistem, asupra individului în plan fizic, motric, intelectual, estetic și moral. Exercițiile fizice practicate sistematic influențează starea de sănătate, creșterea și



dezvoltarea organismului, contribuie la dezvoltarea motricității/capacității motrice a practicantilor, a cogniției și afectivității și favorizează integrarea socială/niveluri de comunicare și de socializare. Valorificând exercițiul fizic, ca mijloc specific de instruire, educația fizică și sportul îndeplinesc funcții de natură biologică, motrică, psihologică și socială, contribuind la dezvoltarea echilibrată a personalității.

Prin urmare, fundamentarea științifică a practicării exercițiilor fizice este asigurată de argumente provenind din domeniul biologic, psihologic și sociologic. Valențele formativ-educative specifice, contribuția majoră la menținerea stării de sănătate și la formarea stilului de viață activ al populației, recomandă educația fizică și sportul drept componente fundamentale ale educației moderne. Recunoașterea acestor valențe este ilustrată de includerea disciplinei Educație fizică în trunchiul comun al planurilor de învățământ la nivelul învățământului preuniversitar, iar Modulul *Repere fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice* este parte componentă al Planului de învățământ din cadrul programului de perfecționare a profesorilor de educație fizică.

Aspectele prezentate anterior reprezintă argumentele pe care profesorul de educație fizică trebuie să le aibă în vedere în procesul de proiectare și operaționalizare didactică, în relație cu influențele exercițiilor fizice asupra elevilor, la diferite vârste, structurate astfel:

- *asupra sferei biologice* – prin impactul asupra componentelor ei, somatice și funcționale; evidențiem rolul exercițiilor fizice în procesul de adaptare a organismului la modificările climatice și epidemiologice contemporane, cărora organismul le poate face față doar printr-o capacitate de efort și o imunitate consistentă, ambele sporite;
- *asupra sferei psihologice* – prin impactul asupra personalității individului, în ansamblu, dar și asupra proceselor cognitive, afective și moral-volitve;
- *asupra sferei sociale* – prin contribuția la dezvoltarea trăsăturilor socio-comunicaționale, cu impact asupra integrării sociale.

Astfel, profesorul de educație fizică are datoria de a actualiza în ansamblul competențelor sale de specialitate – profesionale și transversale - achizițiile care să-i permită promovarea caracterului interdisciplinar al specializării sale, prin proiectarea și organizarea unui demers educațional logic conceput, structurat și fundamentat științific.

Pe de altă parte, toate aceste argumente devin resurse pe baza cărora profesorul de educație fizică va trebui să implementeze principiul participării conștiente și active, să stimuleze participarea elevilor la activități fizice extracurriculare (non-formale), esențiale pentru completarea influențelor curriculare (formale), limitate de numărul insuficient al lecțiilor de educație fizică, prevăzute de planurile-cadru din învățământul general.

Modulul *Repere fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice* exprimă identitatea disciplinei Educație fizică, fundamentează și reglează activitatea cadrului didactic și reprezintă reperul fundamental în proiectarea și desfășurarea procesului de predare-învățare-evaluare.

Principiile de realizare a activităților de formare:

- Crearea unui mediu de învățare autentic, apropiat de viața profesională și de interesele persoanei, pentru realizarea obiectivelor proiectate;
- Îmbinarea aspectelor de natură teoretică cu cultivarea unor competențe legate de realitățile activității pedagogice;



- Structurarea demersurilor educaționale pe concepția “învăță acționând”;
- Valorificarea unor tehnici moderne de instruire, inclusiv diverse simulări ale situațiilor reale din viața profesională.

3. Competențele profesionale specifice disciplinei/ modulului



CS 1: dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere individuală a problematicii științifico-metodologice, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe educaționale;

CS 2: utilizarea corectă în comunicarea profesională a terminologiei sportive: noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice educației fizice școlare;

CS 3: asigurarea implementării formelor și metodelor interactive în procesul de predare-învățare, de pregătire psihomotrică a elevilor în cadrul diverselor tipuri de lecții de educație fizică;

CS 4: elaborarea/adaptarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor educaționale conform vârstei, stării de sănătate, dezvoltării fizice și intelectuale, pregătirii motrice și funcționale a elevilor;

CS 5: promovarea interdisciplinarității în predarea educației fizice (corelația dintre educația fizică cu alte științe: anatomia, fiziologia, igiena etc.).

4. Administrarea modulului



Statutul modulului <i>(obligatoriu, opțional)/</i>	Numărul de ore					Forma de evaluare	Nr. de credite
	Total	Contact direct	Studiu individual /Activități practice	Contact direct			
				Teoretice	Practice/ Seminare		
Obligativ	180	45	135	26	19	C	6

5. Unități de învățare



Competențe specifice	Unități de conținut	Finalități de studiu
CS 1: dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere	Repere psihopedagogice ale educației fizice	Cunoștințe: - dobândirea cunoștințelor fundamentale, de specialitate și psihopedagogice, necesare realizării unui proces educațional de calitate;



individuală a problematicii științifico-metodologice, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe educaționale; CS 2: utilizarea corectă în comunicarea profesională a terminologiei sportive: noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. secifice educației fizice școlare; CS 3: asigurarea implementării formelor și metodelor interactive în procesul de predare-învățare, de pregătire psihomotrice a elevilor în cadrul diverselor tipuri de lecții de educație fizică;		- acumularea și amplificarea cunoștințelor despre dezvoltarea psihică, formarea personalității, funcționarea fenomenelor psihice, particularitățile anatomo-fiziologice și psihologice ale elevilor de diferite vârste; Aptitudini: - utilizarea în diverse contexte a taxonomiilor competențelor și a obiectivelor educaționale la etapa învățământului preuniversitar; - utilizarea limbajului științific adecvat în contexte variate, inclusiv în comunicare, în scopul învățării de calitate, consolidării parteneriatului educațional, evitării traumatismului sportiv, diverselor conflicte etc.; Responsabilitate și autonomie: - luarea de decizii optime în vederea eficientizării activității în funcția de profesor de educație fizică în instituțiile de învățământ preuniversitare; - angajarea în discuții critice și constructive asupra unui subiect din învățământul vizat sau didactica disciplinei la ciclul vizat; - identificarea problemelor de cercetare științifică în domeniul învățământului, ciclul preșcolar, primar, gimnazial și liceal; - valorificarea priorităților cercetării științifice în domeniul învățământului general;
CS 3: asigurarea implementării formelor și metodelor interactive în procesul de predare-învățare, de pregătire psihomotrice a elevilor în cadrul diverselor tipuri de lecții de educație fizică; CS 4: elaborarea/adaptarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor educaționale conform vârstei, stării de sănătate, dezvoltării fizice și intelectuale, pregătirii motrice și funcționale a elevilor; CS 5: promovarea interdisciplinarității în predarea educației fizice (corelația dintre educația fizică cu alte științe: anatomia, fiziologia, igiena etc.).	Fiziologia și igiena educației fizice	Cunoștințe: - cercetarea, analiza și interpretarea diversilor indici care caracterizează dinamica dezvoltării somatice, pregătirii fizice, funcționale și motrice a elevilor; - argumentarea fundamentelor de construire a curriculumului școlar; - implementarea cunoștințelor și competențelor privind modalitățile de interacționare și relaționare educativă cu elevii clasei, promovând relațiile prosoziale între ei și cunoașterea ființei umane. Aptitudini: - proiectarea și realizarea calitativă a activităților educaționale și extracurriculare; - evaluarea și/sau autoevaluarea activității didactice și /sau educaționale; - aplicarea calitativă și eficientă a strategiilor și tehnologiilor de învățare-predare-evaluare; - formarea și consolidarea interesului și a motivației elevilor de practicare sistematică și independentă a exercițiului fizic și sportului. Responsabilitate și autonomie: - luarea de decizii optime în vederea eficientizării activității în funcția de profesor de educație fizică în instituțiile de învățământ



		preuniversitare; - angajarea în discuții critice și constructive asupra unui subiect din învățământul vizat sau didactica disciplinei la ciclul vizat; - identificarea problemelor de cercetare științifică în domeniul învățământului, ciclul preșcolar, primar, gimnazial și liceal; - valorificarea priorităților cercetării științifice în domeniul învățământului general;
--	--	--

6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut



Nr. crt.	Unități de conținut	Numărul de ore					
		Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct		
					Teoretice	Seminare	Practice
A	Repere fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice	180	45	135	26	19	
1.	Repere psihopedagogice ale educației fizice	120	30	90	20	10	
1.1.	Cadrul legislativ de referință la disciplina Educație fizică		2		2		
1.2.	Clasificarea și caracteristica sistemului de documentare a procesului educațional la disciplina Educație fizică		2			2	
1.3.	Lecția de educație fizică în contextul cerințelor igienice actuale		2		2		
1.4.	Microclima sălilor de sport și adaptarea organismului la condițiile mediului ocupațional		2		2		
1.5.	Motivația. Profesorul de educație fizică-factor decisiv în formarea personalității elevului		2		2		
1.6.	Sistemul de evaluare a competențelor elevilor la disciplina Educație fizică		4		2	2	
1.7.	Formarea comportamentului prosocial al elevului		2		2		
1.8.	Particularitățile psihosociale ale elevilor cu CES		2		2		
1.9.	Prevenirea primară a riscurilor privind bunăstarea copilului (HG nr. 143/2018)		6		2	4	
1.10	Comunicarea pedagogică – factor esențial în eficientizarea procesului didactic la orele de educație fizică		4		2	2	



1.11	Managementul conflictelor. Factorii de stres		2		2		
2.	Fiziologia și igiena educației fizice	60	15	45	6	9	
2.1.	Corpul uman – sistem biomecanic		2		2		
2.2.	Argumentarea biomecanică a măiestriei sportive		2			2	
2.3.	Principalii factori de risc pentru sănătate și rolul exercițiilor fizice în menținerea și fortificarea acesteia		4		2	2	
2.4.	Preîntâmpinarea traumatismului și acordarea primului ajutor medical în cadrul orelor de educație fizică		4		2	2	
2.5.	Importanța apei, mineralelor și a vitaminelor în creșterea și dezvoltarea elevilor		3			3	

7. Studiul individual



Unitatea de conținut	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
1. Repere psihopedagogice ale educației fizice	<i>Schema conceptuală</i> a caracteristicilor sistemului de documentare a procesului educațional la lecțiile de educație fizică	Structura documentului. Analiza și prezentarea logică. Originalitatea formei de prezentare.	Conform orarului
	<i>Poster</i> care reflectă problematica lecției de educație fizică în contextul cerințelor igienice actuale, adaptarea organismului copiilor la condițiile mediului ocupațional	Analiza și prezentarea logică. Integrarea cunoștințelor anterioare. Originalitate.	Conform orarului
	<i>Situație didactică</i> privind obiectivitatea procesului de evaluare în contextul centrării pe copil	Structurarea și prezentarea logică. Conținutul este pronunțat metodologic și aplicativ în practica educațională curentă; Lucrarea se bazează pe recomandările în domeniu, promovate de cadrul normativ.	Conform orarului
	<i>Tabel conceptual</i> privind profilul psihopedagogic al elevului	Structura tabelului. Prezentarea logică. Integrarea cunoștințelor	Conform orarului



		anterioare.	
	Studiu de caz referitor la situații de abuz și prevenirea primară a riscurilor privind bunăstarea copilului	Structurarea și prezentarea logică. Conținutul este pronunțat metodologic și aplicativ în practica educațională curentă; Lucrarea se bazează pe recomandările în domeniu, promovate de cadrul normativ.	Conform orarului
	Descrierea unor metode/procedee de formare și dezvoltare a comunicării și vocabularului specific disciplinei de studiu Educație fizică	Identificarea unor fenomene/procese pedagogice naționale/universale. Descrierea fenomenelor/proceselor educaționale naționale/ universale, surprinderea esențialului, particularului	Conform orarului
	Referate, articole din ziare, reviste și cărți de specialitate referitor la managementul conflictelor, factorii de stres	Spiritul de documentare și informare. Cunoașterea realizărilor în domeniu	
	Proiect	Spiritul de documentare și informare. Cunoașterea realizărilor în domeniu	Conform orarului
2. Fiziologia și igiena educației fizice	Referate, articole din ziare, reviste și cărți de specialitate	Spiritul de documentare și informare. Cunoașterea realizărilor în domeniu	Conform orarului
	Eseu despre factorii de risc pentru sănătate și rolul exercițiilor fizice în menținerea și fortificarea acesteia	Sesizarea aspectelor esențiale. Păreră personală despre impactul educației / autoeducației asupra dezvoltării propriiei personalități	Conform orarului
	Portofoliu	Spiritul de documentare și informare. Cunoașterea realizărilor în domeniu	Conform orarului

8. Lucrări practice recomandate



În funcție de specificul fiecărei unități de conținut, în procesul de predare-învățare-evaluare la modulul „*Repere fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice*” pot fi propuse lucrări practice, precum: caracteristica psihopedagogică a elevului/clasei de elevi; teste de



autoevaluare; studii de caz, situații didactice etc. Realizarea acestora va fi efectuată în corespundere cu principiile de bază. În acest context, cadrul didactic va ține cont de o serie de criterii. De exemplu, la elaborarea caracteristicii psihopedagogice a elevului/clasei de elevi se va lua în considerare faptul că formabilul trebuie să poată realiza sarcina în termeni rezonabili, să respecte un plan clar și consecvent; să aibă acces la sursele de specialitate, să dispună de resurse materiale necesare; să respecte cerințele de tehnoredactare etc.).

La realizarea studiului de caz sau a unei situații didactice, trebuie luate în calcul criterii precum: corectitudinea interpretării studiului de caz/situației didactice propuse; calitatea soluțiilor, a ipotezelor propuse, argumentarea acestora; gradul în care soluțiile și ipotezele propuse pot fi utile pentru rezolvarea adecvată a cazului analizat; corectitudinea formulărilor; utilizarea adecvată a terminologiei; aprecierea critică, judecata personală a formabilului etc.

Testele cu itemi vor scoate în evidență aspecte precum: corectitudinea interpretării itemului propus spre rezolvare; măsura în care răspunsul corespunde condițiilor indicate în item; corectitudinea metodelor de realizare aplicate și a selectării răspunsului (în cazul itemilor cu alegere multiplă); determinarea corectă a perechilor corelate (pentru itemii tip asociere); gradul în care răspunsul corespunde setului prestabilit de valori și atitudini; măsura în care răspunsul oferit de formabil corespunde cerințelor din enunțul itemului (în cazul itemilor cu răspuns deschis).

9. Sugestii metodologice



Componentele de bază ale curriculum-ului sunt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale pedagogiei, psihologiei și fiziologiei în dinamica evoluției.

Proiectarea, organizarea și realizarea procesului de formare a competențelor profesionale prin formare continuă se bazează pe modelul andragogic al educației, care pune în valoare următoarele abordări: *centrarea pe cel ce învață; învățarea experiențială; parteneriatul educațional; diversitatea tehnologiilor didactice* etc. Specificul învățării la adulți influențează în mod decisiv procesul de planificare, organizare și desfășurare a activității de instruire. Pentru asigurarea succesului acestuia este necesar ca formatorul să țină cont de un set de *principii* ce vor fi integrate în activitățile programului de perfecționare:

- Experiența participanților este importantă pentru activitățile de instruire a adulților și, respectiv este inclusă în procesul desfășurării instruirii.
- Activitățile de instruire sunt centrate pe dezvoltarea abilităților necesare adulților. Este important ca prezentările formatorului să constituie 10-15% din timpul total al instruirii, să fie urmate de exerciții practice și aplicații.
- Adulții au nevoie de activități prin care ar fi încurajați să confrunte experiențele anterioare cu cele noi, oferite de formator și să dețină un control asupra procesului prin care se desfășoară instruirea. Formatorul va încuraja participarea tuturor celor implicați în formare, ținând cont de specificul fiecărui individ, valorificându-i deplin.



- Formatorul va selecta strategiile și tehnicile relevante atât pentru valorificarea cunoștințelor și experienței anterioare a participanților, pentru încurajarea schimbului de idei și opinii cu privire la posibilitățile ulterioare de aplicare în practică a noilor informații, cât și realizarea obiectivelor activității.

- Deoarece există mai multe stiluri de învățare, strategiile și tehnicile utilizate sunt adaptate la diverse stiluri. Este important de conceput și organizat procesul de instruire astfel încât acesta să fie relevant din punctul de vedere al diversității stilurilor de învățare.

- Utilizarea materialelor vizuale contribuie la perceperea și, respectiv, la înțelegerea corectă a informației prezentate. Implicarea mai multor canale de percepere a informației contribuie la sporirea gradului de asimilare a acesteia.

- Instaurarea unui climat de respect contribuie simțitor la creșterea eficienței instruirii adulților. Pentru a accentua valoarea personalității și experienței fiecărui participant este important ca formatorul să asigure atmosfera de respect reciproc atât între participanți, cât și între trainer și fiecare persoană implicată în activitatea de instruire.

Formatorul este încurajat să utilizeze o gamă diversă de metode și procedee didactice. În acest sens, recomandăm aplicarea cât mai largă a strategiilor de învățare care valorifică:

- **învățarea experiențială**, prin care adultul este implicat direct și activ într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru activitatea sa și pentru contextul specific în care trăiește, utilizând observarea și analiza critică a propriilor percepții și reprezentări, stări, comportamente, atitudini, experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi, reflecția personală asupra experiențelor trăite;

- **învățarea socială și comunicațională**, care încurajează învățarea prin observarea celorlalți, prin conversațiile structurate cu ceilalți și prin colaborarea și cooperarea cu aceștia, utilizând variate modalități de comunicare);

- **învățarea reflexivă**, prin care adultul analizează propriile sale experiențe de învățare, pentru a-și îmbunătăți strategiile și instrumentele de învățare eficiente în situații viitoare.

În organizarea activității de formare, formatorul poate proiecta diferite categorii de metode: *metode de deschidere* (de spargere a gheții, jocuri, energizante și de sondare a așteptărilor); *metode de informare, de construire a cunoașterii și a dezvoltării intelectuale* (lecturi, prezentări, tehnici de vorbire, instruire interactivă, demonstrări); *metode de lucru în grup*; *metode de învățare individuală*; *metode de învățare socială și experiențială*; *metode de moderare*, dar și de încheiere a activităților.

Un accent deosebit se va pune pe *debriefare*. Metodele interactive oferă o gamă vastă de oportunități de dezvoltare a competențelor, însă simpla lor realizare este insuficientă, dacă nu e însoțită de o reflecție profundă asupra procesului desfășurat. Un lucru absolut necesar după aplicarea unui joc de rol sau a unei simulări este debriefarea activității. Același lucru se va face și după încheierea unei sesiuni de formare.

În acest context, putem concluziona: instruirea activă/interactivă valorifică activismul individului cu sine însuși și cu alții, comunicarea intra- și interpersonală, pe care o consideră o condiție de realizare a activității mentale, psihofizice și axiologice.

Abordarea strategiilor didactice interactive se încadrează în problematica generală a dezvoltării paradigmei educaționale cu referire la dimensiunea de predare-învățare-evaluare,



evidențiind caracterul activ-participativ din partea celor ce învață și posibilitatea de cooperare și de comunicare eficientă, *Figura 9.1.*

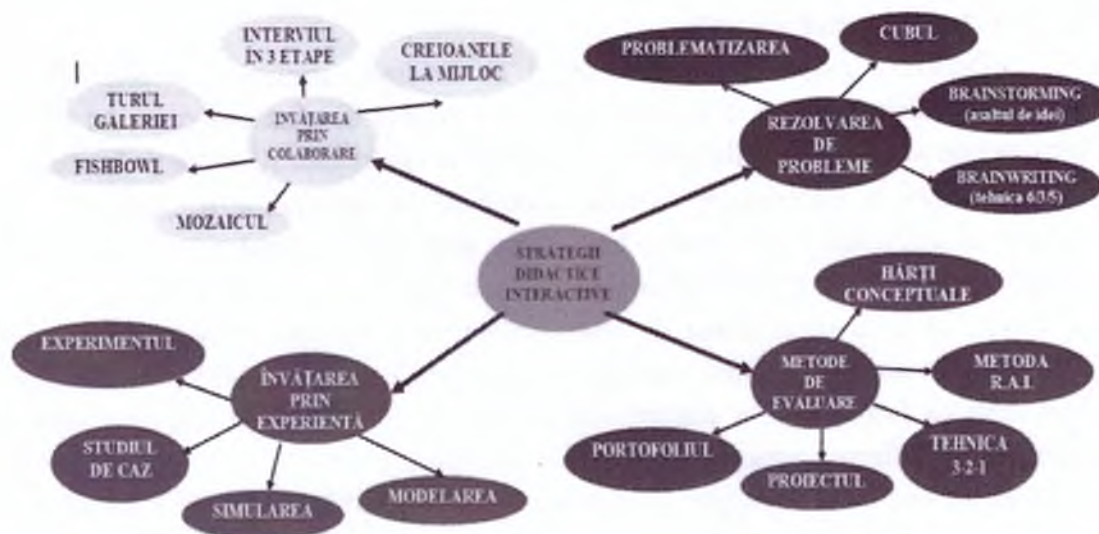


Fig. 9.1. Strategii didactice interactive

Strategiile didactice interactive presupun provocarea și susținerea învățării active, în cadrul căreia cel ce învață acționează asupra informației pentru a o transforma în una nouă, personală, proprie. În sens constructivist, folosind aceste strategii, formatorul îl determină pe formabil să devină responsabil de învățare, devenind participant creativ la procesul de construire a sensurilor informaționale, prin rezolvări de probleme, prin explorări și cercetări sau aplicând ceea ce a dobândit în contexte noi, diferite.

Învățarea interactivă se realizează în relație cu ceilalți și cu materialul de studiu, având la bază procese de construcție și de construcție creativă, inovatoare. Ea apare ca urmare a eforturilor individuale și colective prin intermediul interacțiunii dintre formabili și/sau dintre formabili și formatori, pe de o parte, și dintre formabili și conținutul materiei de studiu, pe de altă parte.

Învățarea interactivă vizează schimburile sociale în dobândirea noului, stimulând construirea și redefinirea sensurilor, receptivitatea față de experiențele noi, căutate și rezolvate prin explorare, deducție, analiză, sinteză, generalizare, abstractizare, concretizare, punând accentul pe realizarea conexiunilor dintre noțiuni, fapt ce solicită o profundă implicare intelectuală, psihomotorie, afectivă și volitivă.

În acest context, *principiile care stau la baza elaborării strategiilor interactive* sunt:

- Construirea propriilor înțelesuri și interpretări ale conținuturilor instruirii.
- Discutarea și negocierea, nu impunerea obiectivelor.
- Promovarea alternativelor metodologice de predare-învățare-evaluare.
- Solicitarea informațiilor transdisciplinare și analizele multidimensionale ale realității.
- Evaluarea mai puțin criterială și mai mult reflexivă, prin metode alternative de evaluare.
- Promovarea învățării prin descoperire și rezolvare de probleme.



Învățarea interactiv-creativă este un proces de creare de semnificații față de noua informare și de cunoștințele anterioare, de transformare a structurilor cognitive ale formabilului, consecință a încorporării noilor achiziții (cunoștințe, capacități), prin angajarea eforturilor intelectuale și psihomotorii de construire a cunoașterii (Figura 9.2).

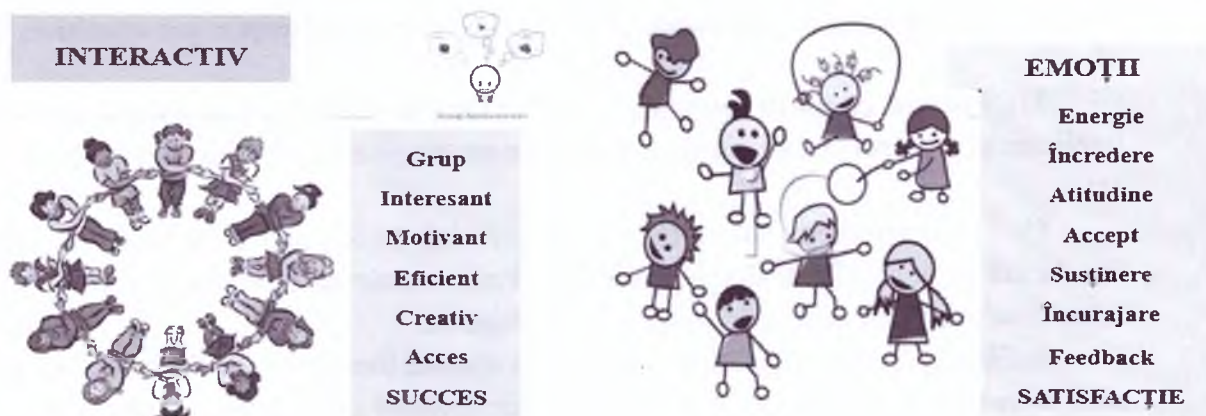


Figura 9.2. Conceptul noțiunii „interactivitate”

Factorii ce stau la baza proiectării strategiilor didactice interactive. Proiectarea strategiilor didactice depinde și de un sistem de factori (Figura 9.3) ce țin de: cadrul didactic/formator, grupul de formabili, tehnologia abordată, curriculum, organizarea învățământului și resursele materiale/instrumentale:

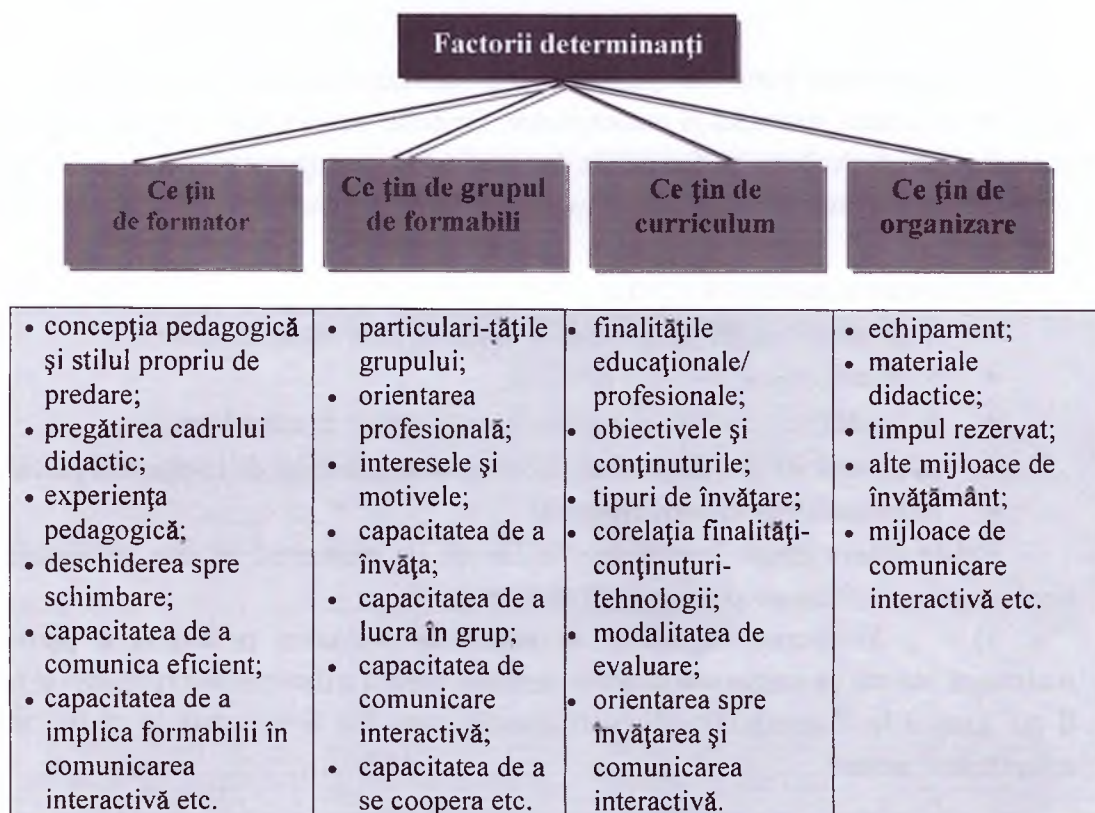


Fig. 9.3. Factorii ce stau la baza proiectării strategiei didactice interactive



1) *Factorii ce țin de cadrul didactic/formator* se deduc din analiza concepției pedagogice, personale, din tradiții și experiențe personale și *instituționale, din gradul de deschidere spre inovații etc.*

2) *Factorii ce țin de grupul de formabili* se deduc din particularitățile acestora, nevoile, motivele privind alegerea profesiei și pentru învățare, experiențele lor cognitive, sociale și afective.

3) *Factorii ce țin de curriculum* se identifică în raport cu competențele profesionale și intelectuale, cu conceptul de curriculum de formare, cu gradul de interconexiune și interactivitate etc.

4) *Factorii ce țin de organizarea procesului de formare și de resursele materiale* se încadrează în dimensiunea timpului necesar pentru o anumită strategie didactică, inclusiv celei interactive, a spațiului academic care este la dispoziție etc.

Indiferent de tipul de strategie pentru care optează formatorul, de forma de lucru preferată, rolul formatorului constă în a crea un mediu de învățare optim, căci, în procesul de formare, actanții sunt în continuă interacțiune, iar aceasta înseamnă comunicare, grație căreia se stabilesc relații, instruirea devenind mult mai nuanțată și persuasivă.



10. Sugestii de evaluare



Evaluarea este parte indispensabilă a procesului de învățare sau formare. Accentul se va pune pe evaluarea autentică și autoevaluare. Procesul de evaluare vizează aprecierea măsurii în care au fost dezvoltate și formulate în curriculum competențele. Se va încuraja evaluarea formativă și oferirea de feed-back constructiv din partea formatorului și al celorlalți participanți la formare.

Evaluarea se realizează pentru:

- motivarea învățării și stimularea obținerii unor rezultate bune;
- monitorizarea eficientă a învățării;
- îmbunătățirea predării și facilitării activităților de către formator;
- adecvarea stilului de predare al formatorului la stilul de învățare al participanților;
- responsabilizarea participanților

Există câteva tipuri de evaluare, în funcție de momentul în care se desfășoară în cadrul unui program de formare și de scopul urmărit:

1) *Evaluarea inițială* – se referă la evaluarea prealabilă a participanților. Se realizează înainte de stagiul sau la prima sesiune, pentru a determina experiența și nivelul pe care îl are grupul în domeniul/tematica/problemele care vor fi abordate în cadrul programului și așteptările concrete.



2) *Evaluarea formativă* – este derulată de formator în cadrul programului de instruire (pe parcursul sesiunii, la sfârșitul sesiunii sau al zilei) și are menirea de a aprecia gradul de atingere a obiectivelor, de a stabili dificultățile care apar în acest sens și soluțiile la ele. Acest tip de evaluare oferă formatorului posibilitatea de a adapta programul (la nivel de conținut, proces, relații), așa încât să obțină rezultate maxime.

3) *Evaluarea finală* – este una sumativă, realizată de către formator la finele activității; are drept scop evidențierea atingerii obiectivelor și recunoașterea formală sau nonformală a competențelor dobândite. Prin evaluare finală, formatorul poate determina pașii ce urmează să îi efectueze cu participanții în activitățile ulterioare. Instrumentele folosite trebuie să se bazeze nemijlocit pe obiectivele activității de formare. De obicei, acest tip de evaluare implică aplicarea unui instrument de evaluare (chestionar, teste, fișe/formulare de evaluare, interviu, o tehnică de evaluare individuală etc.) și o activitate de follow-up după o anumită perioadă de timp. Evaluarea cursanților în educația adulților se prelungește obligatoriu dincolo de stagiul de formare, în special la locul de muncă, pentru că doar aici pot fi probate competențele achiziționate, dezvoltate, actualizate.

Metodele de evaluare prin care se va dovedi nivelul de pregătire al participanților la formare: *probe orale, probe practice și probe scrise*. În evaluarea inițială va fi aplicat un chestionar sau test. În evaluarea formativă formatorul va utiliza observarea, conversația, interviul, prezentarea unui conținut, autoevaluarea, fișe de evaluare, Pentru evaluarea finală se recomandă metode tradiționale – test sau metode complementare – portofoliu, proiect.

Evaluarea on-line. Evaluarea cursanților, în general, s-a schimbat fundamental și, deși metodele tradiționale au încă rolul lor, noile tehnologii evoluează zilnic pentru a asista profesorii în această sarcină. Evaluările calitative în mediul on-line ajută la determinarea competenței cursanților și nivelul cunoștințelor acestora, utilizând instrumente și metode specifice.



Fig. 10.1. Evaluarea on-line

Principii pentru o evaluare on-line eficientă (Palloff & Pratt, 2009):

- proiectarea unei evaluări centrate pe formabil, care include autorefecție;
- proiectarea și includerea de rubrici de marcare pentru evaluarea contribuțiilor la discuții, precum și pentru sarcini, proiecte și colaborare în sine;



- includerea evaluării colaborative prin postarea publică de lucrări;
- încurajarea formabililor să dezvolte abilități în furnizarea de feedback prin modelarea așteptărilor;
- proiectarea unei evaluări clare, ușor de înțeles și potrivită pentru mediul online.

Persoanele care au promovat probele de evaluare finală în cadrul programului perfecționare la toate 4 module obțin certificate de perfecționare, eliberate de Centrul Tehnologiilor Informaționale și Comunicaționale în Educație conform modelului aprobat de Ministerul Educației și Cercetării, pe suport de hârtie sau în format electronic, cu posibilitatea verificării valabilității acestora.

11. Resurse didactice recomandate



1. Afanas A. Eficacitatea și calitatea programelor de formare profesională continuă în sistemul educațional. În: *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației. Materialele Conferinței științifice internaționale. Vol. II. Cahul: Univ. de Stat „B. P. Hașdeu” din Cahul, 2017.*
2. Braniște G., Budevici-Puiu L. Categorii de competențe pe care școala trebuie să le vizeze în formarea și orientarea profesională a elevilor. În: *Revista științifico-metodică Teoria și arta educației fizice în școală. Chișinău: USEFS, nr.4, 2010. p.5-11. ISBN 1857-0615.*
3. Budevici Puiu L., Amelichichin E., Competențele managerilor care susțin și promovează învățarea informală la locul de muncă al specialiștilor din domeniu: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice, Chișinău, 2015.*
4. Budevici Puiu L. Activități și situații cu impact semnificativ în dezvoltarea de competențe la specialiștii din domeniul educației fizice și sportului: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice, Ediția a II a, Chișinău, 2016, p 5 – 12, ISBN 978-9975-131-37-7.*
5. Cadrul de referință al Curriculumului Național. Chișinău: IȘE, 2017. 74 p.
6. Cadrul de referință al educației și învățământului extrașcolar din Republica Moldova, aprobat prin Ordinul nr. 1336 din 01.12.2020.
7. Carp I. Activitatea de cercetare științifică – modalitate de perfecționare a măiestriei profesorului de educație fizică. *Mater. conf. științ. internaționale: „Problemele actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”. Chișinău: Liceum, 1997. p. 19–23.*
8. Chicu V., Solovei R., Hadîrcă M., Paniș A., Cara A. Formarea continuă a cadrelor didactice în contextual educației centrate pe cel ce învață. Chișinău: CEP USM, 2010.
9. Codul Educației al Republicii Moldova nr. 152/2024.
10. Curriculum Național. Învățământul primar. Aria curriculară Sport. Educație fizică (aprobat prin ordinul nr. 1124 din 20.07.2018). Chișinău: Lyceum, 2018. P. 130-150.
11. Curriculum Național. Aria curriculară Sport. Educație fizică. Clasele V-IX (aprobat prin ordinul nr. 906 din 17.07.2019). Chișinău, 2019. 66 p.



12. Curriculum Național. Aria curriculară Sport. Educație fizică. Clasele X-XII (aprobat prin ordinul nr. 906 din 17.07.2019). Chișinău, 2019. 63 p.
13. Curriculum de bază: competențe pentru educația și învățământul extrașcolar, aprobat prin Ordinul nr. 1336 din 01.12.2020.
14. Curriculum pentru activități extrașcolare din cadrul instituțiilor de învățământ general domeniul Sport, Turism și Agrement, aprobat CNC, 06.07.2021.
15. Ghețiu A. Proiectul COMPASS (ERASMUS+): oportunități pentru dezvoltarea programelor de formare profesională continuă. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a V-a, 10-12 septembrie 2020, Chișinău. 10 p. ISBN 978-9975-131-98-8. pag. 263.
16. Ghețiu A. Dezvoltarea programelor de formare profesională continuă prin implementarea proiectului COMPASS (ERASMUS+). În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 109-117.
17. Ghețiu A. Calitatea pregătirii specialistului de educație fizică - realitate, motivație și necesitate. În: Materialele Conferinței Internaționale „Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice. Ediția III. Chișinău: Valinex, 2017. p. 24-29.
18. Ghețiu A. Predarea educației fizice în clasele primare – realitate și perspective. În: iScience. Актуальные научные исследования в современном мире. Сборник научных трудов, выпуск 12 (32), часть 5. Переяслав-Хмельницкий, 2017. p. 5-12.
19. Ghețiu A. Impactul educației fizice asupra formării competențelor cognitive la elevii claselor primare. *Monografie*. Chișinău. ISBN 978-9975-131-64-3, 2018. 124 p.
20. Grosu M., Mindrigan V. Aspecte teoretice privind incluziunea copiilor cu CES în instituțiile de învățământ din Republica Moldova. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 55-59.
21. Hotărârea de Guvern Nr. 143 din 12-02-2018 pentru aprobarea Instrucțiunii cu privire la mecanismul de cooperare intersectorială pentru prevenirea primară a riscurilor privind bunăstarea copilului.
22. Kovacs M., Văcărețu A.-S. Evaluarea autentică în sistemul de formare continuă a cadrelor didactice. Ghid pentru furnizorii de programe de formare continuă pentru cadre didactice. Chișinău: Print-Caro, 2012.
23. Metodologia privind evaluarea criterială prin descriptori în învățământul primar clasele I-IV (Aprobată prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1468 din 13.11.2019).
24. Nahaba L. (coord.). Ghid de proiectare a activităților de formare în educația adulților. Centrul Educațional PRO DIDACTICA, Biroul DVV International în Moldova Chișinău: Bons Offices, 2016. 86 p.
25. Ordin nr. 70 din 30.01.2020 cu privire la aprobarea Regulamentului privind evaluarea și notarea rezultatelor învățării, promovarea și absolvirea în învățământul primar și secundar.
26. Ordin nr. 1249 din 22.08.2018 cu privire la aprobarea Instrucțiunii privind managementul temelor pentru acasă, în învățământ primar, gimnazial și liceal.



27. Ordin nr. 660 din 01.06.2021 cu privire la aprobarea Instrucțiunilor privind completarea catalogului școlar;
28. Regulament cu privire la formarea continuă a adulților. Hotărâre de Guvern nr. 193 din 24.03.2017.
29. 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.
30. Repere metodologice privind organizarea procesului educațional la disciplina școlară educație fizică în anul de studii 2023-2024.
31. 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.
32. Repere metodologice *Organizarea activităților de formare la elevi a comportamentului responsabil în caz de situații excepționale și/sau de risc în anul de studii 2021-2022.*
https://mecc.gov.md/sites/default/files/27_repere_formarecomportament_responsabil_securitate_2021-2022_final.pdf.
33. Strategia de dezvoltare „Educația-2030” și al Programului de implementare.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ



Aprobat
Consiliul Facultății
Educație Fizică și Sport

Proces-verbal nr. 5 din 26.12.2023

Decan
Onoi Mihail, dr., conf. univ.

Aprobat
Departamentul Cultură Fizică,
Psihopedagogie, Management și
Limbi Moderne

Proces-verbal nr. 5 din 22.12.2023

Șef Departament
Carp Ivan, dr., prof. univ.

Coordonat
Departamentul Formare
Profesională Continuă

Proces-verbal nr. 3 din 18.12.2023

Șef Departament
Ghețiu Adelina, dr., conf. univ.



CURRICULUM

la modulul

DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI PROFESIONALĂ

(60 ore / 2 credite)

PROGRAMUL DE PERFECTIONARE EDUCAȚIE FIZICĂ

Codul și denumirea domeniului de formare profesională	0114 Formarea profesorilor
Specialitatea	0114.16 Educație fizică
Denumirea programului	Educație fizică
Nivel CNC	6
Numărul total de ore/credite de studii	600 ore / 20 credite de studii
Baza admiterii	Nivel 6 ISCED
Limba de instruire	Română
Forma de organizare a învățământului	cu frecvență redusă

Chișinău, 2024



CUPRINS

1.	Preliminarii	32
2.	Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională	32
3.	Competențele profesionale specifice disciplinei/modulului	34
4.	Administrarea disciplinei/modulului	34
5.	Unități de învățare	34
6.	Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut	35
7.	Studiul individual	35
8.	Lucrări practice recomandate	36
9.	Sugestii metodologice	37
10.	Sugestii de evaluare	40
11.	Resurse didactice recomandate	42



1. Preliminarii



Dezvoltarea personală și profesională sau *Brandingul personal* este un concept nou în literatura de specialitate care coincide cu prestația cadrului didactic la serviciu și modul în care este perceput de cei din jur. Literatura de specialitate ne demonstrează că brandul personal este suma de calități și caracteristici pentru care o personalitate este cunoscută în domeniul în care activează, este reputația și modul în care este perceput, pornind de la imaginea de sine și continuă cu modul în care este văzută de ceilalți, ce imagine vrea să-și creeze, pe ce va pune accent în formarea sa continuă. O strategie de autopromovare presupune și autoanaliza.

Brandingul profesional reprezintă o parte integrantă a programei de perfecționare și este menit să asigure formarea durabilă, cumulativă a competențelor profesionale ale cadrelor didactice din învățământul superior, general și profesional-tehnic. Prin conținuturile sale relevante, cu aplicabilitate sporită în practica educațională și axate pe interdisciplinaritate, în cadrul modulului se promovează un sistem de valori pro-schimbare, pro-active, pro-dezvoltare, necesare pentru obținerea succesului în activitatea profesională.

Scopul modulului *Dezvoltare personală și profesională* (Branding profesional) reprezintă dezvoltarea imaginii profesionale a cadrelor didactice și motivarea acestora pentru dezvoltare personală și profesională continuă.

Raportarea continuă a procesului de dezvoltare personală și profesională în educația și învățarea pe tot parcursul vieții la diversele niveluri de manifestare a trăsăturilor validate ca criterii eficace ale competenței cadrului didactic reprezintă o profitabilă cale de dezvoltare a conduitei prin cunoaștere/autocunoaștere, schimbare intrapersonală/interpersonală. Branding profesional în educație reprezintă studiul prin care cadrul didactic va parcurge o traiectorie de dezvoltare: interacționistă prin care persoana se dezvoltă în raporturile interpersonale din grupurile profesionale, sociale; psihanalitică – prin care vârsta, ca proces continuu de adaptare, are diferențe psihosociale de manifestare, iar individualitatea își realizează propria cale de dezvoltare, prin confruntare și adaptare creativă continuă; psihumanistă – dezvoltarea imaginii de sine prin autoactualizare și autorealizarea trebuințelor motivaționale; atitudinală – o schemă comportamentală specific personală, complexă: cognitivă, afectiv-motivațională.

Dezvoltarea personală în contextul profesional a cadrului didactic este o condiție a calității și eficacității personale, profesionale, reprezentând un instrument al învățării pe tot parcursul vieții în baza experienței personale, sociale, profesionale a educației adulților, ce depinde de modul de deschidere și implicare activă a persoanei, de automotivare și autoeficacitate.

2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională



Profesionalizarea continuă a cadrelor didactice / de conducere reprezintă cumulul activităților ce dezvoltă competențe profesionale, cât și competențe sociale, civice, personale. Prin urmare, comportamentele fiecărei persoane implică o participare în mod eficient și constructiv la viața profesională, socială, personală.



Standardele de competență profesională ale cadrelor didactice din învățământul general identifică condițiile și determină scopuri de implementare a dezvoltării profesionale: motivarea cadrelor didactice pentru învățarea pe tot parcursul vieții, creșterea responsabilității fiecărui cadru didactic pentru reușita propriei cariere profesionale. În *Domeniul 4. Dezvoltarea profesională*, se menționează că „cadrul didactic gestionează propria dezvoltare profesională prin indicatorii: realizarea și monitorizarea procesului de dezvoltare personală și profesională, motivare”. La fel, se formulează expres obiectivul specific 4.4: „Eficientizarea și flexibilizarea sistemului de formare continuă a cadrelor didactice și manageriale, cu un șir de acțiuni prioritare, printre care: orientarea sistemului de perfecționare a cadrelor didactice și manageriale în conformitate cu cererea și necesarul de noi competențe, prin promovarea inovațiilor din domeniul pedagogiei, psihologiei, didacticii și activităților de consiliere metodică; promovarea activităților de instruire în managementul educațional în cadrul programelor de formare continuă a cadrelor didactice și de conducere.

În acest context, *Modulul „Dezvoltare personală și profesională”* (Branding profesional) promovează politica educațională a statului și este relevant în raport cu structura și tipologia necesităților/nevoilor actuale și de perspectivă ale beneficiarilor direcți și indirecți ai programului de perfecționare.

Astfel, dezvoltarea personală și profesională a cadrului didactic / de conducere reprezintă cumulul activităților ce îmbunătățesc conștientizarea și imaginea. Cadrul didactic / de conducere tinde spre o carieră de succes, iar timpul creează premise spre orizonturi de implementare pe scara valorică a dezvoltării sale. Acțiunea, în acest context, este puterea de a conduce rezultatul, deoarece tot ce facem este determinat de comunicarea cu noi înșine, cu alții, astfel în fiecare efort susținut există o răsplată „înzecită”. Oamenii care au atins desăvârșirea urmează o cale sigură către „succesul suprem” prin adaptare continuă.

Modulul „Dezvoltare personală și profesională” (Branding profesional) reprezintă studiul semnificativ pentru imaginea personală/profesională a cadrului didactic și promovează dezvoltarea personală prin automotivarea și autoeficacitatea acestuia. În consecință, programul formativ va contribui la creșterea personală și profesională prin dezvoltarea convingerii propriei valori, a atitudinilor față de sine, carieră. Astfel contribuind la o funcționare optimă profesională și personală, flexibilă și eficace, în scopul promovării imaginii autentice a cadrelor didactice.

Intervenția specializată a formatorului în educația adulților constă în implicarea, susținerea și încurajarea cursanților prin intermediul unor tehnici, metode și instrumente specifice, în vederea sondării și relevării propriilor capacități, atitudini, resurse personale, profesionale și a conștientizării punctelor forte, dar și celor critice din existența proprie, posibilităților de depășire a situațiilor neconvenabile într-o manieră individualizată. Astfel, dezvoltarea competențelor profesionale și personale ale cadrelor didactice se va realiza prin: crearea, promovarea propriului brand profesional, a imaginii și a valorilor specifice carierei didactice, dezvoltarea profesională și personală continuă prin automotivare și autoeficacitate.

Brandingul profesional este orientat de acte normative în contextul programelor de formare / dezvoltare continue a cadrului didactic și se realizează prin activități de consiliere în dezvoltare personală/profesională, training, workshop, module tematice etc.



Promovarea dezvoltării profesionale pornește, preponderent, de la nevoile, obiectivele, exigențele instituției de învățământ, ale politicilor educaționale de stat, iar dezvoltarea personală plasează accentul pe nevoile personale și sociale care sunt într-o consonanță directă cu conștiința de sine, din care motiv crearea condițiilor facilitatoare, mediilor dinamice de dezvoltare, caracterizate prin încredere, bunăvoință, echitate, colaborare, va permite creșterea personală a cadrelor didactice în instituțiile educaționale.

Prin urmare, personalitatea cadrului didactic reprezintă o structură deschisă de trăsături compensatorii, se dezvoltă ca o individualitate unică și originală, asigurând premiza favorizantă pentru o competență didactică cu adevărat personală în cadrul căreia planul social normativ al profesiei se intersectează cu planul emergent al persoanei.

3. Competențele profesionale specifice disciplinei/ modului



CS 1: Determinarea elementelor constitutive ale imaginii cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional.

CS 2: Argumentarea praxiologică a Imaginii cadrului didactic în contextul dezvoltării personale și profesionale.

CS 3: Identificarea surselor și dimensiunilor autoeficacității subiecților educaționali și implementarea practică a acestora.

4. Administrarea modului



Statutul modulului <i>(obligatoriu, opțional)/</i>	Numărul de ore					Forma de evaluare	Nr. de credite
	Total	Contact direct	Studiu individual/Activități practice	Contact direct			
				Teoretice	Practice/ Seminare		
Obligativ	60	15	45	6	9	C	2

5. Unități de învățare



Competențe specifice	Unități de conținut	Finalități de studiu
CS 1: Determinarea elementelor constitutive ale imaginii cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional.	Imaginea personală a cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional	Identificarea constructelor imaginii personale a cadrului didactic.
CS 2: Argumentarea praxiologică a Imaginii cadrului didactic în contextul dezvoltării personale și profesionale.	Valorificarea imaginii cadrului didactic. Traseul personal/profesional de dezvoltare. Dezvoltarea	Stabilirea componentelor brandingului personal și profesional al cadrului didactic



	personală în context profesional	
CS 3: Identificarea surselor și dimensiunilor autoeficacității subiecților educaționali și implementarea practică a acestora.	ABC-ul parteneriatelor educaționale	Argumentarea teoretico-aplicativă a conceptelor dezvoltare personală, dezvoltare profesională. Dezvoltarea condițiilor pentru automotivare și autoeficacitate.
CS 3: Identificarea surselor și dimensiunilor autoeficacității subiecților educaționali și implementarea practică a acestora.	Atestarea cadrelor didactice	Autoevaluarea/evaluarea autoeficacității și automotivației cadrelor didactice

6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut



Nr. crt.	Unități de conținut	Numărul de ore					
		Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct		
					Teoretice	Seminare	Practice
B	Dezvoltare personală și profesională (Branding personal și profesional)	60	15	45	6	4	5
1.	Imaginea personală a cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional		4		2	2	
2.	Valorificarea imaginii cadrului didactic. Traseul personal/profesional de dezvoltare. Dezvoltarea personală în context profesional		4			2	2
3.	ABC-ul parteneriatelor educaționale		2		2		
4.	Atestarea cadrelor didactice		5		2		3

7. Studiul individual



Unitatea de conținut	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
Imaginea personală a cadrului didactic în contextul brandingului	<i>Tabel conceptual</i> privind imaginea personală a cadrului didactic în contextul	Structura tabelului. Prezentarea logică. Integrarea cunoștințelor	Conform orarului



personal și profesional	brandingului personal și profesional	anterioare.	
Valorificarea imaginii cadrului didactic. Traseul personal/profesional de dezvoltare. Dezvoltarea personală în context profesional	Schema <i>Profilul psihosocial și profesional al cadrului didactic</i>	Analiza și prezentarea logică. Originalitatea formei de prezentare și combinarea a elementelor esențiale pentru a construi relații, activități de succes pe termen lung, fiind motivați activ.	Conform orarului
ABC-ul parteneriatelor educaționale	<i>Proiect</i>	Spiritul de documentare și informare. Cunoașterea realizărilor în domeniu	Conform orarului
Atestarea cadrelor didactice	<i>Probe practice din cadrul atestării cadrelor didactice</i>	Structurarea și prezentarea logică. Conținutul este pronunțat metodologic și aplicativ în practica educațională curentă; Lucrarea se bazează pe recomandările în domeniu, promovate de cadrul normativ.	Conform orarului

8. Lucrări practice recomandate



În procesul de predare-învățare-evaluare, în funcție de specificul fiecărei unități de conținut, la modulul „Dezvoltare personală și profesională” pot fi propuse lucrări practice, precum: Schema *Profilul psihosocial și profesional al cadrului didactic*; *Tabel conceptual* privind imaginea personală a cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional; studii de caz; situații didactice, proiecte din practica educațională etc. Realizarea acestora va fi efectuată în corespundere cu principiile de bază, literatura de specialitate, actele normative și experiența proprie. În acest context, cadrul didactic va ține cont de o serie de criterii: realizarea sarcinii de lucru în termeni rezonabili; respectarea unui plan clar și consecvent; corelarea cu sursele de specialitate; respectarea cerințelor de tehnoredactare; corectitudinea interpretării studiului de caz/situației didactice propuse; calitatea soluțiilor, a ipotezelor propuse, argumentarea acestora; gradul în care soluțiile și ipotezele propuse pot fi utile pentru rezolvarea adecvată a cazului analizat; corectitudinea formulărilor; utilizarea adecvată a terminologiei; aprecierea critică, judecata personală a formabilului etc.



9. Sugestii metodologice

Prezentul curriculum este un instrument de lucru care se adresează cadrelor didactice universitare care predau *Modulul „Dezvoltare personală și profesională”* (Branding profesional). Sugestiile metodologice vizează deplasarea accentului de pe conținuturi pe competențe. Considerarea formabilului ca subiect al procesului de predare-învățare-evaluare și orientarea acestuia înspre formarea competențelor specifice presupun respectarea unor exigențe ale învățării durabile, printre care: utilizarea unor metode active (de exemplu: simularea, învățarea prin descoperire, învățarea problematizată, învățarea prin cooperare, Asocieri libere; Acrostih; Metoda „7C”; Scala de măsurare a autoeficacității; studiul de caz, jocul de roluri, analiza de text, realizarea de portofolii).

Componentele de bază ale curriculum-ului sunt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale culturii pentru dezvoltarea personală și profesională în dinamica evoluției.

Proiectarea, organizarea și realizarea procesului de formare a competențelor profesionale prin formare continuă se bazează pe modelul andragogic al educației, care pune în valoare următoarele abordări: *centrarea pe cel ce învață; învățarea experiențială; parteneriatul educațional; diversitatea tehnologiilor didactice* etc. Specificul învățării la adulți influențează în mod decisiv procesul de planificare, organizare și desfășurare a activității de instruire. Pentru asigurarea succesului acestuia este necesar ca formatorul să țină cont de un set de *principii* ce vor fi integrate în activitățile programului de recalificare:

- Experiența participanților este importantă pentru activitățile de instruire a adulților și, respectiv este inclusă în procesul desfășurării instruirii.
- Activitățile de instruire sunt centrate pe dezvoltarea abilităților necesare adulților. Este important ca prezentările formatorului să constituie 10-15% din timpul total al instruirii, să fie urmate de exerciții practice și aplicații.
- Adulții au nevoie de activități prin care ar fi încurajați să confrunte experiențele anterioare cu cele noi, oferite de formator și să dețină un control asupra procesului prin care se desfășoară instruirea. Formatorul va încuraja participarea tuturor celor implicați în formare, ținând cont de specificul fiecărui individ, valorificându-i deplin.
- Formatorul va selecta strategiile și tehnicile relevante atât pentru valorificarea cunoștințelor și experienței anterioare a participanților, pentru încurajarea schimbului de idei și opinii cu privire la posibilitățile ulterioare de aplicare în practică a noilor informații, cât și realizarea obiectivelor activității.
- Deoarece există mai multe stiluri de învățare, strategiile și tehnicile utilizate sunt adaptate la diverse stiluri. Este important de conceput și organizat procesul de instruire astfel încât acesta să fie relevant din punctul de vedere al diversității stilurilor de învățare.
- Utilizarea materialelor vizuale contribuie la perceperea și, respectiv, la înțelegerea corectă a informației prezentate. Implicarea mai multor canale de percepere a informației contribuie la sporirea gradului de asimilare a acesteia.



• Instaurarea unui climat de respect contribuie simțitor la creșterea eficienței instruirii adulților. Pentru a accentua valoarea personalității și experienței fiecărui participant este important ca formatorul să asigure atmosfera de respect reciproc atât între participanți, cât și între trainer și fiecare persoană implicată în activitatea de instruire.

Formatorul este încurajat să utilizeze o gamă diversă de metode și procedee didactice. În acest sens, recomandăm aplicarea cât mai largă a strategiilor de învățare care valorifică:

• **învățarea experiențială**, prin care adultul este implicat direct și activ într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru activitatea sa și pentru contextul specific în care trăiește, utilizând observarea și analiza critică a propriilor percepții și reprezentări, stări, comportamente, atitudini, experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi, reflecția personală asupra experiențelor trăite;

• **învățarea socială și comunicatională**, care încurajează învățarea prin observarea celorlalți, prin conversațiile structurate cu ceilalți și prin colaborarea și cooperarea cu aceștia, utilizând variate modalități de comunicare);

• **învățarea reflexivă**, prin care adultul analizează propriile sale experiențe de învățare, pentru a-și îmbunătăți strategiile și instrumentele de învățare eficiente în situații viitoare.

În organizarea activității de formare, formatorul poate proiecta diferite categorii de metode: *metode de deschidere* (de spargere a gheții, jocuri, energizante și de sondare a așteptărilor); *metode de informare, de construire a cunoașterii și a dezvoltării intelectuale* (lecturi, prezentări, tehnici de vorbire, instruire interactivă, demonstrări); *metode de lucru în grup*; *metode de învățare individuală*; *metode de învățare socială și experiențială*; *metode de moderare*, dar și de încheiere a activităților.

Un accent deosebit se va pune pe *debriefare*. Metodele interactive oferă o gamă vastă de oportunități de dezvoltare a competențelor, însă simpla lor realizare este insuficientă, dacă nu e însoțită de o reflecție profundă asupra procesului desfășurat. Un lucru absolut necesar după aplicarea unui joc de rol sau a unei simulări este debriefarea activității. Același lucru se va face și după încheierea unei sesiuni de formare.

În acest context, putem concluziona: instruirea activă/interactivă valorifică activismul individului cu sine însuși și cu alții, comunicarea intra- și interpersonală, pe care o consideră o condiție de realizare a activității mentale, psihofizice și axiologice.

Strategiile didactice interactive presupun provocarea și susținerea învățării active, în cadrul căreia cel ce învață acționează asupra informației pentru a o transforma în una nouă, personală, proprie. În sens constructivist, folosind aceste strategii, formatorul îl determină pe formabil să devină responsabil de învățare, devenind participant creativ la procesul de construire a sensurilor informaționale, prin rezolvări de probleme, prin explorări și cercetări sau aplicând ceea ce a dobândit în contexte noi, diferite.

Învățarea interactivă se realizează în relație cu ceilalți și cu materialul de studiu, având la bază procese de construcție și de construcție creativă, inovatoare. Ea apare ca urmare a eforturilor individuale și colective prin intermediul interacțiunii dintre formabili și/sau dintre formabili și formatori, pe de o parte, și dintre formabili și conținutul materiei de studiu, pe de altă parte.

Învățarea interactivă vizează schimburile sociale în dobândirea noului, stimulând construirea și redefinirea sensurilor, receptivitatea față de experiențele noi, căutate și rezolvate



prin explorare, deducție, analiză, sinteză, generalizare, abstractizare, concretizare, punând accentul pe realizarea conexiunilor dintre noțiuni, fapt ce solicită o profundă implicare intelectuală, psihomotorie, afectivă și volitivă.

Din acest punct de vedere, *principiile care stau la baza elaborării strategiilor interactive* sunt:

- Construirea propriilor înțelesuri și interpretări ale conținuturilor instruirii.
- Discutarea și negocierea, nu impunerea obiectivelor.
- Promovarea alternativelor metodologice de predare-învățare-evaluare.
- Solicitarea informațiilor transdisciplinare și analizele multidimensionale ale realității.
- Evaluarea mai puțin criterială și mai mult reflexivă, prin metode alternative de evaluare.
- Promovarea învățării prin descoperire și rezolvare de probleme.

Învățarea interactiv-creativă este un proces de creare de semnificații față de noua informare și de cunoștințele anterioare, de transformare a structurilor cognitive ale formabilului, consecință a încorporării noilor achiziții (cunoștințe, capacități), prin angajarea eforturilor intelectuale și psihomotorii de construire a cunoașterii.

Factorii ce stau la baza proiectării strategiilor didactice interactive. Proiectarea strategiilor didactice depinde și de un sistem de factori ce țin de: cadrul didactic/formator, grupul de formabili, tehnologia abordată, curriculum, organizarea învățământului și resursele materiale/instrumentale:

- a) *Factorii ce țin de cadrul didactic/formator* se deduc din analiza concepției pedagogice, personale, din tradiții și experiențe personale și instituționale, din gradul de deschidere spre inovații: concepția pedagogică și stilul propriu de predare; pregătirea cadrului didactic; experiența pedagogică; deschiderea spre schimbare; capacitatea de a comunica eficient; capacitatea de a implica formabilii în comunicarea interactivă etc.
- b) *Factorii ce țin de grupul de formabili* se deduc din particularitățile acestora, nevoile, motivele privind alegerea profesiei și pentru învățare, experiențele lor cognitive, sociale și afective: particularitățile grupului; orientarea profesională; interesele și motivele; capacitatea de a învăța; capacitatea de a lucra în grup; capacitatea de comunicare interactivă etc.
- c) *Factorii ce țin de curriculum* se identifică în raport cu competențele profesionale și intelectuale, cu conceptul de curriculum de formare, cu gradul de interconexiune și interactivitate: finalitățile educaționale/profesionale; obiectivele și conținuturile; tipuri de învățare; corelația finalități-conținuturi-tehnologii; modalitatea de evaluare; orientarea spre învățarea și comunicarea interactivă.
- d) *Factorii ce țin de organizarea procesului de formare și de resursele materiale* se încadrează în dimensiunea timpului necesar pentru o anumită strategie didactică, inclusiv celei interactive, a spațiului academic care este la dispoziție etc.

Indiferent de tipul de strategie pentru care optează formatorul, de forma de lucru preferată, rolul formatorului constă în a crea un mediu de învățare optim, căci, în procesul de formare, actanții sunt în continuă interacțiune, iar aceasta înseamnă comunicare, grație căreia se stabilesc relații, instruirea devenind mult mai nuanțată și persuasivă.



10. Sugestii de evaluare



Procesul de evaluare și validare a achizițiilor dobândite de formabili în cadrul cursurilor de perfecționare se efectuează prin sistemul de recunoaștere, echivalare și acumulare a creditelor profesionale transferabile.

Evaluarea este parte indispensabilă a procesului de învățare sau formare. Accentul se va pune pe evaluarea autentică și autoevaluare. Procesul de evaluare vizează aprecierea măsurii în care au fost dezvoltate și formulate în curriculum competențele. Se va încuraja evaluarea formativă și oferirea de feed-back constructiv din partea formatorului și al celorlalți participanți la formare.

Evaluarea se realizează pentru:

- motivarea învățării și stimularea obținerii unor rezultate bune;
- monitorizarea eficientă a învățării;
- îmbunătățirea predării și facilitării activităților de către formator;
- adecvarea stilului de predare al formatorului la stilul de învățare al participanților;
- responsabilizarea participanților

Evaluarea este și un mijloc de bază de realizare a feedback-ului, care oferă informațiile de autoreglare necesare pentru luarea deciziilor de ameliorare/dezvoltare a procesului de formare profesională continuă.

În acest context deducem că:

- a) evaluarea este un proces, o activitate etapizată, desfășurată în timp;
- b) este o componentă indispensabilă a procesului de formare;
- c) nu se rezumă la aprecierea formabililor, ci vizează domenii și probleme mult mai complexe;
- d) implică măsurări, comparații, aprecieri etc. ce permit adoptarea unor decizii menite să îmbunătățească procesul de formare profesională.

Evaluarea este un demers didactic prin care se delimitează, se identifică și se furnizează informațiile despre randamentul academic, ca temelie pentru luarea deciziilor ulterioare și se aplică pe diverse niveluri/palieri de evaluare (*Figura 10.1*).

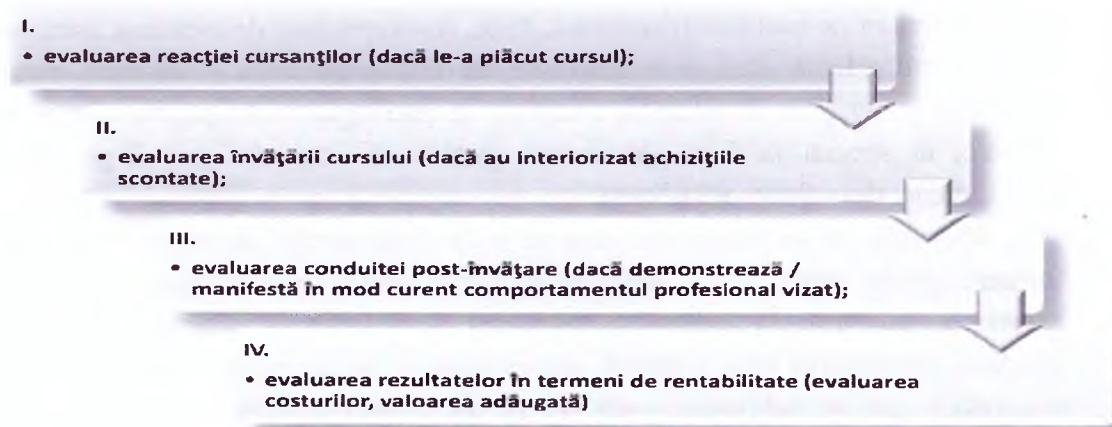


Fig. 10.1. Niveluri/palieri de evaluare



Procesul evaluării randamentului academic presupune următoarele acțiuni relativ distincte: măsurarea, aprecierea, valorificarea, adoptarea măsurilor ameliorative/valorizare/decizie.

Obiectul evaluării. *Obiectul evaluării în cadrul cursului de perfecționare vizează mai multe coordonate, cum ar fi:*

- nevoile de formare profesională a formabililor;
- calitatea procesului de formare profesională continuă;
- calitatea curriculumului;
- calitatea tehnologiilor didactice: a formelor, metodelor de predare-învățare-evaluare și a mijloacelor didactice utilizate;
- calitatea mediului/condițiilor de organizare a procesului de formare (a laboratoarelor, bibliotecii, sălilor de sport, condițiilor de alimentare etc.);
- calitatea personalului didactic și managerial;
- calitatea rezultatelor și a randamentului învățării;
- calitatea altor servicii educaționale realizate de către Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport.

Există câteva tipuri de evaluare, în funcție de momentul în care se desfășoară în cadrul unui program de formare și de scopul urmărit:

1) *Evaluarea inițială* – se referă la evaluarea prealabilă a participanților. Se realizează înainte de stagiul sau la prima sesiune, pentru a determina experiența și nivelul pe care îl are grupul în domeniul/tematica/problemele care vor fi abordate în cadrul programului și așteptările concrete.

2) *Evaluarea formativă* – este derulată de formator în cadrul programului de instruire (pe parcursul sesiunii, la sfârșitul sesiunii sau al zilei) și are menirea de a aprecia gradul de atingere a obiectivelor, de a stabili dificultățile care apar în acest sens și soluțiile la ele. Acest tip de evaluare oferă formatorului posibilitatea de a adapta programul (la nivel de conținut, proces, relații), așa încât să obțină rezultate maxime.

3) *Evaluarea finală* – este una sumativă, realizată de către formator la finele activității; are drept scop evidențierea atingerii obiectivelor și recunoașterea formală sau nonformală a competențelor dobândite. Prin evaluare finală, formatorul poate determina pașii ce urmează să îi efectueze cu participanții în activitățile ulterioare. Instrumentele folosite trebuie să se bazeze nemijlocit pe obiectivele activității de formare. De obicei, acest tip de evaluare implică aplicarea unui instrument de evaluare (chestionar, teste, fișe/formulare de evaluare, interviu, o tehnică de evaluare individuală etc.) și o activitate de follow-up după o anumită perioadă de timp. Evaluarea cursanților în educația adulților se prelungește obligatoriu dincolo de stagiul de formare, în special la locul de muncă, pentru că doar aici pot fi probate competențele achiziționate, dezvoltate, actualizate.

Metodele de evaluare prin care se va dovedi nivelul de pregătire al participanților la formare: *probe orale, probe practice și probe scrise*. În evaluarea inițială va fi aplicat un chestionar sau test. În evaluarea formativă formatorul va utiliza observarea, conversația, interviul, prezentarea unui conținut, autoevaluarea, fișe de evaluare. Pentru evaluarea finală se recomandă metode tradiționale – test sau metode complementare – portofoliu, proiect.



Persoanele care au promovat probele de evaluare finală în cadrul programului perfecționare la toate 4 module obțin certificate de perfecționare, eliberate de Centrul Tehnologiilor Informaționale și Comunicaționale în Educație conform modelului aprobat de Ministerul Educației și Cercetării, pe suport de hârtie sau în format electronic, cu posibilitatea verificării valabilității acestora.

11. Resurse didactice recomandate



1. Andrițchi V. Metodologia managementului resurselor umane în instituția școlară. Monografie. Chișinău: „Print-Caro”, 2009.
2. Artene G. Consiliere pentru dezvoltarea personală. Suport de curs. București, 2015. Disponibil: <https://ru.scribd.com/doc/252716931/Suport-Curs-Consilier-Dezvoltare-Personala>.
3. Bolboceanu A., Vrabii V. Dezvoltarea personală a cadrului didactic ca organizator al cunoașterii și facilitator motivațional. Ghid metodologic. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Print-Caro”), 2018.
4. Bolboceanu A., Vrabii V. Orientări actuale privind dezvoltarea personală a cadrului didactic. În: Asistența psihologică a învățării pe tot parcursul vieții: teorie și practică. Culegere de materiale teoretico-aplicative. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Print Caro”), 2019, pp. 14-37.
5. Callo T. Educația permanentă ca factor al schimbării. În: Perspectiva axiologică asupra educației în schimbare. Păslaru Vl., Callo T., Silistratu N. et al. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Print-Caro”), 2011, pp. 133-163.
6. Caluschi M. Procesul formativ de formare personală în viitorul extrem. În: Psihologie. Revistă științifico-practică, 2011, nr. 3, pp. 69-74.
7. Codul de etică al cadrului didactic. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 18.03.2016, Nr. 59-67.
8. Codul Educației al Republicii Moldova. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 24.10.2014, Nr. 319-324 (634).
9. Covey S.R. Cele 7 trepte ale persoanelor eficace. București: Editura „ALLFA”, 2011.
10. Focșa-Semionov S. Învățarea autoreglată. Chișinău: Editura „Epigraf”, 2010.
11. Ghețiu A. Proiectul COMPASS (ERASMUS+): oportunități pentru dezvoltarea programelor de formare profesională continuă. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a V-a, 10-12 septembrie 2020, Chișinău. 10 p. ISBN 978-9975-131-98-8. pag. 263.
12. Ghețiu A. Calitatea pregătirii specialistului de educație fizică - realitate, motivație și necesitate. În: Materialele Conferinței Internaționale „Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice. Ediția III. Chișinău: Valinex, 2017. p. 24-29.
13. Ilieș V.I. Dezvoltarea personală și branding personal. Suport de curs. Universitatea Babeș-Bolyai, 2018. Disponibil: <file:///D:/system/Downloads/Dezvoltare%20Personală%20si%20branding%20personal.pdf>
14. 17. Joița E. Formarea pedagogică a profesorului. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2007.



15. Jung C.G. Psihologia individuală și socială. În: Puterea sufletului. Vol. 3. București: Editura „Anima”, 1994. Disponibil: https://issuu.com/miopmiop/docs/carl_gustav_jung_puterea_sufletului
16. Maxwell J. 15 legi supreme ale dezvoltării personale. București: Editura „Amaltea”, 2013.
17. Pânișoară G., Pânișoară I.-O. Motivația pentru cariera didactică. București: Editura Universității din București, 2010.
18. Peseschkian N. Povești orientale ca instrument de psihoterapie. București: Editura „Trei”, 2005.
19. Robbins A. Știința dezvoltării personale. Puterea nemărginită. București: Editura „Amaltea”, 2011.
20. Standarde de competență profesională ale cadrelor didactice din învățământul general. Chișinău, 2018.
21. Strategia sectorială de dezvoltare Educația-2030.
22. Szekely A. Dezvoltarea personală și succesul profesional. București: Editura „Publishing”, 2013.
23. Vrabii V. Condiții facilitatoare pentru dezvoltarea personală a cadrelor didactice. În: Acta et Commentationes (Științe ale Educației), 2017, Nr. 2 (11), pp. 252-263.
24. Vrabii V. Criterii ale dezvoltării personale ale cadrelor didactice. În: Revista Univers Pedagogic, 2017, Nr. 4 (56), pp. 91-98.
25. Vrabii V. Dezvoltare personală – motivație pentru formare în cariera didactică. În: Psihologie. Revistă științifico-practică, 2019, nr. 3-4 (35), pp. 28-37.
26. Vrabii V. Dezvoltarea cadrului didactic în contextul învățării pe tot parcursul vieții. În: Tehnologii didactice moderne: In memoriam dr. hab., prof. univ. Stela Cemortan. Materialele Simpozionului pedagogic internațional. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Cavaioli”), 2016, pp. 405- 408.
27. Vrabii V. Nevoia de dezvoltare personală prin automotivare și autoeficacitate în profesia didactică. În: Psihologie. Revistă științifico-practică, 2017, nr. 3-4 (31), pp. 23-34.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ



Aprobat Consiliul Facultății Educație Fizică și Sport Proces-verbal nr. 5 din 26.12.2023 Decan <u>Onoi Mihail, dr., conf. univ.</u>	Aprobat Consiliul Facultății Kinetoterapie Proces-verbal nr. 51 din 21.12.2023 Decan <u>Racu Serghei, dr., conf. univ.</u>	Aprobat Consiliul Facultății Științe ale Securității Proces-verbal nr. 41 din 24.12.2023 Decan <u>Volcu Irina, dr., conf. univ.</u>
Aprobat Departamentul Cultură Fizică, Psihopedagogie, Management și Limbi Moderne Proces-verbal nr. 5 din 22.12.2023 Șef Departament <u>Carp Ivan, dr., prof. univ.</u>	Aprobat Departamentul Kinetoterapie și Terapie Ocupațională Proces-verbal nr. 51 din 15.12.2023 Șef Departament <u>Agapii Eugen, dr., conf. univ.</u>	Aprobat Departamentul Drept, Protecție, Pază și Securitate Proces-verbal nr. 41 din 24.12.2023 Șef Departament <u>Chimericiu Nic., dr., conf. univ.</u>
Aprobat Departamentul Jocuri Sportive Proces-verbal nr. 51 din 21.12.2023 Șef Departament <u>Sîrghi Serghei, dr., conf. univ.</u>	Aprobat Departamentul Medicină Sportivă Proces-verbal nr. 51 din 28.12.2023 Șef Departament <u>Delipovici Irina, dr., conf. univ.</u>	
Aprobat Departamentul Sporturi de Lupte și Gimnastică Proces-verbal nr. 51 din 21.12.2023 Șef Departament <u>Manolachi V., dr.hab., prof.univ.</u>	Aprobat Departamentul Atletism, Natație și Turism Proces-verbal nr. 41 din 14.12.2023 Șef Departament <u>Povestca Lazar, dr., prof. univ.</u>	Coordonat Departamentul Formare Profesională Continuă Proces-verbal nr. 3 din 28.12.2023 Șef Departament <u>Ghețiu Adelina, dr., conf. univ.</u>



CURRICULUM
la modulul
DIDACTICA DISCIPLINEI
(300 ore / 10 credite)

PROGRAMUL DE PERFECTIONARE EDUCAȚIE FIZICĂ

Codul și denumirea domeniului de formare profesională	0114 Formarea profesorilor
Specialitatea	0114.16 Educație fizică
Denumirea programului	Educație fizică
Nivel CNC	6
Numărul total de ore/credite de studii	600 ore / 20 credite de studii
Baza admiterii	Nivel 6 ISCED
Limba de instruire	Română
Forma de organizare a învățământului	cu frecvență redusă



CUPRINS

1.	Preliminarii	46
2.	Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională	48
3.	Competențele profesionale specifice disciplinei/modulului	49
4.	Administrarea disciplinei/modulului	49
5.	Unități de învățare	49
6.	Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut	51
7.	Studiul individual	53
8.	Lucrări practice recomandate	53
9.	Sugestii metodologice	54
10.	Sugestii de evaluare	57
11.	Resurse didactice recomandate	59



1. Preliminarii



Educația este un domeniu aflat într-o continuă schimbare, unul dintre principalii factori ai schimbării în acest domeniu fiind personalitatea cadrului didactic. În ultimul deceniu, evoluțiile sociale, rapide și imprevizibile, au impus o reconsiderare a rolului, funcțiilor profesorului de educație fizică. Astfel, formarea continuă devine permanent o necesitate pentru a putea face față fluxului de informații, pentru a valorifica continuu noi strategii de acțiune în formarea personalității elevului. Aplicarea curriculumului axat pe competențe contribuie la formarea personalității elevului și va fi eficient în cazul dacă procesul educațional va fi centrat pe elev, totodată având și finalități bine stabilite. În acest context, cadrul didactic este promotorul unei permanente modernizări, ceea ce permite schimbarea accentelor și conceptului atât a formării inițiale, cât și a dezvoltării culturii învățării pe parcursul vieții, revizuirea cunoștințelor și abilităților psihopedagogice de specialitate adecvate noilor cerințe sociale.

Scopul *Curriculumului* la modulul *Didactica disciplinei* constă în dezvoltarea competențelor profesionale la didactica disciplinei *Educație fizică* din perspectiva formării la elevi a competențelor pentru viață și promovarea valorilor educaționale în formarea personalității elevului.

Transpunerea în practică a *Curriculumului* la modulul *Didactica disciplinei* din Planul de învățământ al programului de perfecționare *Educație fizică*, domeniul de formare profesională 0114 *Formarea profesorilor*, specialitatea 0114.16 *Educație fizică* (revizuit/actualizat) este o activitate anevoioasă, cu multe dificultăți de ordin managerial, motivațional, psihologic etc.

Implementarea eficientă a *Curriculumului* presupune:

- asigurarea normativă a procesului de implementare;
- formarea profesională continuă a cadrelor didactice;
- crearea condițiilor manageriale, logistice și motivaționale;
- existența unei strategii instituționale de implementare;
- implicarea experților din domeniile conexe etc.;
- realizarea obiectivelor specifice modulelor respective și asigurarea resurselor materiale și umane;
- monitorizarea comunicării, participării și a motivării persoanelor implicate;
- formarea persoanelor și grupurilor în vederea realizării sarcinilor de dezvoltare curriculară și a dezvoltării personale a celor implicați;
- prevederea elementelor de flexibilitate care fac posibilă modificarea pe parcurs (dacă situația o cere);
- combaterea rezistenței la schimbare prin înlăturarea barierelor;
- obținerea sprijinului efectiv al factorilor implicați;
- dezvoltarea culturii de formare continuă pe parcursul vieții.

Beneficiarul principal al acestui document este cadrul didactic (având un statut specific în acest sens). O caracteristică importantă a *Curriculumului* este intensificarea centrării pe formabil ca rezultat al diversificării ofertelor educaționale: reorganizarea constituită din unități de învățare; varietatea de material didactic/probe/jocuri sportive, propuse pentru fiecare unitate de



curs. Curriculumul fundamentează și ghidează activitatea cadrului didactic, facilitează abordarea creativă a demersurilor de proiectare didactică de lungă și de scurtă durată, dar și de realizare propriu-zisă a procesului de predare – învățare – evaluare.

Principiile formării profesionale continuă a profesorilor de educație fizică:

Principiul calității presupune utilizarea cât mai rațională a resurselor umane și materiale, a strategiilor de formare continuă prin modalități structurate și procedurale care să asigure atât formarea de calitate, cât și co-formarea și pregătirea formatorilor instituționali.

Principiul compatibilizării formării profesionale continue a profesorilor de educație fizică, indică la corespunderea acestuia cu necesitățile sociale, educaționale naționale și instituționale.

Principiul funcționalității presupune racordarea subiectelor propuse în cadrul strategiilor de formare continuă la nivelul de dezvoltare personală a participanților, la particularitățile psihologice specifice diferitor generații de auditori, participanți la formarea continuă.

Principiul coerenței vizează integrarea domeniilor și subdomeniilor de formare continuă astfel încât să favorizeze învățarea continuă și dezvoltarea competențelor profesionale în raport cu funcția didactică exercitată.

Principiul axării pe nevoile cadrelor didactice – necesită ca tematica și experiențele de învățare să fie centrate pe soluționarea de situații-probleme reale sau similare din activitatea profesională, pe studiu de caz, pe libertatea în alegerea traseului propriu de formare continuă etc.

Modulul Didactica disciplinei favorizează: dezvoltarea personalității cadrului didactic; completarea educației de bază prin educație recurentă sau compensatorie; dezvoltarea competențelor profesionale; orientarea cadrului didactic către un nou mod creativ de a soluționa probleme privind asigurarea unui proces educațional eficient și de calitate; dobândirea și dezvoltarea continuă a competențelor și aptitudinilor necesare pentru exercitarea funcției deținute; aprofundarea și extinderea cunoștințelor și a capacităților acumulate de cadrele didactice în domeniul educației fizice școlare; formarea competențelor în scopul determinării priorităților referitoare la organizarea și desfășurarea procesului educațional (activitate didactică curriculară și activitatea sportivă) în instituția respectivă de învățământ; dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere de sinistătător a problematicei științifico-metodologice, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe educaționale; utilizarea corectă în comunicarea profesională a terminologiei sportive: noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice educației fizice și sportului școlar; dezvoltarea continuă a competențelor referitoare la proiectarea activității didactice și extracurriculare, precum și a produselor acestora; implementarea formelor și metodelor netradiționale în instruirea teoretică și în pregătirea psihomotrice a elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică; elaborarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor educaționale conform vârstei, stării de sănătate, dezvoltării fizice și intelectuale, pregătirii motrice și funcționale a elevilor; interdisciplinaritatea predării educației fizice (corelația dintre educația fizică cu alte științe: anatomia, fiziologia, igiena, medicina, tehnologiile informaționale, psihologia etc.).

Conținuturile modului *Didactica disciplinei* plasează în centrul preocupărilor personalitatea elevului care parcurge traseul descoperirii și formării personale, iar succesul acestuia în a deveni o valoare pentru sine și pentru societate depinde, în mod deosebit, de competența profesională a cadrului didactic.



Obiectivul fundamental al *Curriculumului*: perfecționarea sistemului de cunoștințe și experiențe cu caracter conceptual și metodologic (competențe profesionale) în baza cărora beneficiarii vor contribui la realizarea învățării de calitate a elevilor în domeniul educației fizice și a sportului școlar.

Curriculumul la modul *Didactica disciplinei* este deschis pentru a satisface necesitățile de formare ale cadrelor didactice, aceasta fiind o activitate permanentă și continuă, care orientează spre dezvoltarea echilibrată a personalității formabilului prin raportarea la valorile pedagogiei fundamentale: morale, științifice, tehnologice, sociale și politice.

2. Motivația, utilitatea modului pentru dezvoltarea profesională



Modulul „Didactica disciplinei”, componentă a Planului de învățământ din programul de perfecționare „Educație fizică”, are o importanță fundamentală în dezvoltarea continuă a profesorilor de educație fizică din instituțiile de învățământ preuniversitar și superior din țară. Acest modul oferă un cadru teoretic și metodologic necesar pentru a înțelege și aplica conceptele și principiile fundamentale ale activității fizice și sportive.

Prin cunoașterea didacticii disciplinei de studiu Educație fizică, profesorii de educație fizică își pot dezvolta competențe și aptitudini în multiple domenii. Ei vor înțelege mai bine procesele și mecanismele fiziologice, psihologice și pedagogice implicate în activitatea fizică și sportivă.

Prin aplicarea corectă a acestor cunoștințe, profesorii de educație fizică pot obține rezultate mai bune în pregătirea fizică și intelectuală a elevilor, în creșterea performanțelor acestora și în evitarea accidentărilor, educarea culturii pentru sănătatea fizică și psihică. De asemenea, vor putea să-și dezvolte abilitățile de comunicare și de conducere a echipei sau a grupului de elevi/sportivi, pentru a motiva și inspira performanță.

Noutățile din cadrul cursului de perfecționare, schimbul de bune practici cu experții în domeniu și colegii din diferite instituții din țară le oferă profesorilor de educație fizică o bază solidă pentru a lua decizii corecte și înțelepte în organizarea și desfășurarea procesului educațional la lecțiile de educație fizică. Cu evoluția tehnologiei și a strategiilor educaționale, profesorii de educație fizică trebuie să fie mereu la curent cu cele mai recente descoperiri și inovații în domeniul activității fizice și sportive. Prin învățarea și aplicarea teoriei și metodicii educației fizice, profesorii de educație fizică vor putea să-și actualizeze constant cunoștințele și să se adapteze la noile cerințe și tendințe.

Didactica disciplinei este un modul esențial pentru înțelegerea și aplicarea corectă a principiilor de predare-învățare-evaluare, antrenament, planificare de lungă și scurtă durată, a evaluării și monitorizării performanței.

În concluzie, modulul *Didactica disciplinei* are o motivație și utilitate esențială pentru dezvoltarea profesională a profesorilor de educație fizică. Aceasta le oferă un cadru teoretic și metodologic necesar pentru a înțelege și aplica principiile și conceptele fundamentale ale activității fizice și sportive, precum și pentru a se actualiza constant și a se adapta la evoluțiile din domeniu.



3. Competențele profesionale specifice disciplinei/ modului



CS 1: dezvoltarea competențelor privind proiectarea activității didactice și extracurriculare, precum și a produselor acestora;

CS 2: dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere individuală a problematicii științifico-metodologice, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe educaționale;

CS 3: utilizarea corectă în comunicarea profesională a terminologiei sportive: noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice educației fizice școlare;

CS 4: asigurarea implementării formelor și metodelor interactive în procesul de predare-învățare, de pregătire psihomotrică a elevilor în cadrul diverselor tipuri de lecții de educație fizică;

CS 5: elaborarea/adaptarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor educaționale conform vârstei, stării de sănătate, dezvoltării fizice și intelectuale, pregătirii motrice și funcționale a elevilor;

CS 6: promovarea interdisciplinarității în predarea educației fizice (corelația dintre educația fizică cu alte științe: anatomia, fiziologia, igiena etc.).



4. Administrarea modului

Statutul modulului <i>(obligatoriu, opțional)/</i>	Numărul de ore					Forma de evaluare	Nr. de credite
	Total	Contact direct	Studiu individual/Activități practice	Contact direct			
				Teoretice	Practice/ Seminare		
Obligoriu	300	75	225	14	61	C	10

5. Unități de învățare



Competențe specifice	Unități de conținut	Finalități de studiu
CS 1: dezvoltarea competențelor privind proiectarea activității didactice și extracurriculare, precum și a produselor acestora; CS 3: utilizarea corectă în comunicarea profesională a terminologiei sportive: noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice educației fizice școlare;	Curriculum de specialitate	- argumentarea fundamentelor de construire a curriculumului școlar; - identificarea problemelor de cercetare științifică în domeniul învățământului, ciclul preșcolar, primar, gimnazial și liceal; - utilizarea în diverse contexte a taxonomiilor competențelor și a obiectivelor educaționale la etapa învățământului



		preuniversitar; - proiectarea și realizarea calitativă a activităților educaționale și extracurriculare;
CS 2: dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere individuală a problematicei științifico-metodologice, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe educaționale; CS 3: utilizarea corectă în comunicarea profesională a terminologiei sportive: noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice educației fizice școlare; CS 6: promovarea interdisciplinarității în predarea educației fizice (corelația dintre educația fizică cu alte științe: anatomia, fiziologia, igiena etc.).	Metodologia dezvoltării calităților motrice	- implementarea cunoștințelor și competențelor privind modalitățile de interacționare și relaționare educativă cu elevii clasei, promovând relațiile prosociale între ei și cunoașterea ființei umane. - utilizarea limbajului științific adecvat în contexte variate, inclusiv în comunicare, în scopul învățării de calitate, consolidării parteneriatului educațional, evitării traumatismului sportiv, diverselor conflicte etc.;
CS 3: utilizarea corectă în comunicarea profesională a terminologiei sportive: noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice educației fizice școlare; CS 4: asigurarea implementării formelor și metodelor interactive în procesul de predare-învățare, de pregătire psihomotrice a elevilor în cadrul diverselor tipuri de lecții de educație fizică; CS 5: elaborarea/adaptarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor educaționale conform vârstei, stării de sănătate, dezvoltării fizice și intelectuale, pregătirii motrice și funcționale a elevilor; CS 6: promovarea interdisciplinarității în predarea educației fizice (corelația dintre educația fizică cu alte științe: anatomia, fiziologia, igiena etc.).	Formarea/dezvoltarea competențelor elevilor la orele de educație fizică	- utilizarea limbajului științific adecvat în contexte variate, inclusiv în comunicare, în scopul învățării de calitate, consolidării parteneriatului educațional, evitării traumatismului sportiv, diverselor conflicte etc.; - aplicarea calitativă și eficientă a strategiilor și tehnologiilor de învățare-predare-evaluare; - formarea și consolidarea interesului și a motivației elevilor de practicare sistematică și independentă a exercițiului fizic și sportului. - organizarea activităților profesionale și educaționale în condițiile tehnologiilor aflate în permanentă schimbare; - implementarea, în mod creativ, în practica sa de muncă, experiența avansată în domeniu, precum și diverse tehnologii moderne referitoare la practicarea unui mod sănătos de viață.



6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut



Nr. crt.	Unități de conținut	Numărul de ore					
		Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct		
					Teoretice	Seminare	Practice
C	Didactica disciplinei	300	75	225	14	8	53
1.	Curriculumul de specialitate	30	10	20	6	4	-
1.1.	Repere metodologice de predare – învățare - evaluare ale curriculumului (2019)		2		2		
1.2.	Repere metodologice privind elaborarea proiectului didactic de lungă și scurtă durată		4		2	2	
1.3.	Curriculumul pentru activități extrașcolare din cadrul instituțiilor de învățământ general domeniul Sport, Turism și Agrement (2021)		4		2	2	
2.	Metodologia dezvoltării calităților motrice	30	10	20	2	4	4
2.1.	Caracteristica și metodologia dezvoltării calităților motrice		2		2		
2.2.	Strategii și tehnologii utilizate în scopul dezvoltării și evaluării calităților motrice		4			4	
2.3.	Inovații în procesul de predare: Modernizarea educației fizice școlare		4				4
3.	Formarea / dezvoltarea competențelor elevilor la orele de educație fizică	240	55	185	6	-	49
3.1.	Tehnologii inovatoare de formare și evaluare a competențelor psihomotrice ale elevilor la lecțiile de educație fizică prin intermediul atletismului		4				4
3.2.	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul probei sportive naționale <i>Oina</i>		4		2		2
3.3.	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul probei sportive naționale <i>Trânta</i>		2				2
3.4.	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul probelor		2				2



	sportive individuale <i>Lupte libere și judo/taekwondo</i>						
3.5.	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la orele de educație fizică prin intermediul jocurilor sportive <i>individuale tenis de masă și badminton</i>		4				4
3.6.	Metodologia predării elementelor de <i>ritmică, dans popular și sportiv, fitness/aerobică</i> la lecțiile de educație fizică		4				4
3.7.	Metodologia predării elementelor de <i>gimnastică acrobatică</i> la lecțiile de educație fizică		4				4
3.8.	Metodologia predării la orele de educație fizică a <i>gimnasticii la aparate</i>		4				4
3.9.	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul jocurilor sportive <i>Baschet</i>		4				4
3.10	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul jocurilor sportive <i>Handbal</i>		4				4
3.11	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul probei sportive <i>Fotbal</i>		4				4
3.12	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul jocului sportiv <i>Rugby-tag, Rugby-7</i>		4				4
3.13	Metodologia formării/ dezvoltării competențelor psihomotrice și atitudinale la lecțiile de educație fizică prin intermediul jocului sportiv <i>Volei</i>		4				4
3.14	Metodologia predării probei sportive recreative <i>Turismul pedestru</i> la lecțiile de educație fizică		4		2		2
3.15	Schimb de bune practici – factor primordial în sporirea măiestriei pedagogice a profesorului de educație fizică		3		2		1



7. Studiul individual



Unitatea de conținut	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
Curriculum de specialitate	<i>Proiecte de lungă și scurtă durată</i>	Structura proiectului. Prezentarea logică. Realizarea asocierilor între competențe specifice, unități de competență și conținuturi. Împărțirea în secvențe de conținut. Stabilirea succesiunii parcurgerii secvențelor de conținut. Alocarea timpului considerat necesar pentru fiecare secvență de conținut, în concordanță cu competențele și conținuturile vizate.	Conform orarului
Metodologia dezvoltării calităților motrice	<i>Tabel conceptual</i>	Analiza și prezentarea logică. Originalitatea formei de prezentare și combinarea a elementelor esențiale pentru a construi relații, activități de succes pe termen lung, fiind motivați activ.	Conform orarului
Formarea/dezvoltarea competențelor elevilor la orele de educație fizică	Elaborarea unei prezentări privind experiența avansată în domeniu, precum și diverse tehnologii moderne referitoare la practicarea unui mod sănătos de viață.	Prezentare publică Coerență logică în expunerea informației Corectitudine științifică	Conform orarului

8. Lucrări practice recomandate



1. Compararea în cadrul Diagramei Venn a grupurilor de noțiuni de bază a teoriei educației fizice.
2. Elaborarea complexului de exerciții de dezvoltare fizică generală pentru lecțiile de educație fizică.
3. Elaborarea proiectului de scurtă durată la unul din modulele curriculare, cu includerea exercițiilor și activităților care dezvoltă calități fizice precum forța, viteza, agilitatea și rezistența.



4. Proiectarea unei unități de învățare pentru elevii dintr-o anumită vârstă sau nivel de pregătire: Alegeți un grup de elevi și creați o unitate de învățare care să includă obiective specifice, conținuturi teoretice și practice, metode de predare și evaluare. Asigurați-vă că unitatea de învățare este adaptată nivelului de dezvoltare fizică și cognitivă a elevilor.

5. Analiza și evaluarea unei lecții asistate conform cerințelor metodologice.

6. Proiectarea unui program de activități fizice adaptate pentru persoane cu dizabilități: Alegeți o anumită categorie de persoane cu dizabilități și elaborați un program de activități fizice adaptate pentru acestea. Asigurați-vă că programul respectă nevoile și abilitățile individuale ale persoanelor cu dizabilități și că are în vedere obiective precum dezvoltarea calităților motrice, îmbunătățirea stării de sănătate și creșterea încrederii în sine.

Aceste lucrări practice oferă formabililor șansa de a aplica didactica educației fizice într-un context practic și de a-și dezvolta abilitățile în proiectare, implementare și evaluare a proiectelor de lecții, facilitând schimbul de bune practici cu cadrele didactice universitare și colegii din instituțiile de învățământ din țară, motivându-i pentru a tinde să devină un profesor eficient și calificat.

9. Sugestii metodologice



Componentele de bază ale curriculum-ului sunt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale didacticii educației fizice. Formabilii sunt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini practice și comportamente civice.

Demersul educațional orientat spre formarea de competențe cu caracter de integrare, solicită proiectarea, organizarea și realizarea procesului de formare a competențelor profesionale prin formare continuă se bazează pe modelul andragogic al educației, care pune în valoare următoarele abordări: *centrarea pe cel ce învață; învățarea experiențială; parteneriatul educațional; diversitatea tehnologiilor didactice* etc. Specificul învățării la adulți influențează în mod decisiv procesul de planificare, organizare și desfășurare a activității de instruire. Pentru asigurarea succesului acestuia este necesar ca formatorul să țină cont de un set de *principii* ce vor fi integrate în activitățile programului de recalificare:

- Experiența participanților este importantă pentru activitățile de instruire a adulților și, respectiv este inclusă în procesul desfășurării instruirii.

- Activitățile de instruire sunt centrate pe dezvoltarea abilităților necesare adulților. Este important ca prezentările formatorului să constituie 10-15% din timpul total al instruirii, să fie urmate de exerciții practice și aplicații.

- Adulții au nevoie de activități prin care ar fi încurajați să confrunte experiențele anterioare cu cele noi, oferite de formator și să dețină un control asupra procesului prin care se



desfășoară instruirea. Formatorul va încuraja participarea tuturor celor implicați în formare, ținând cont de specificul fiecărui individ, valorificându-i deplin.

- Formatorul va selecta strategiile și tehnicile relevante atât pentru valorificarea cunoștințelor și experienței anterioare a participanților, pentru încurajarea schimbului de idei și opinii cu privire la posibilitățile ulterioare de aplicare în practică a noilor informații, cât și realizarea obiectivelor activității.

- Deoarece există mai multe stiluri de învățare, strategiile și tehnicile utilizate sunt adaptate la diverse stiluri. Este important de conceput și organizat procesul de instruire astfel încât acesta să fie relevant din punctul de vedere al diversității stilurilor de învățare.

- Utilizarea materialelor vizuale contribuie la perceperea și, respectiv, la înțelegerea corectă a informației prezentate. Implicarea mai multor canale de percepere a informației contribuie la sporirea gradului de asimilare a acesteia.

- Instaurarea unui climat de respect contribuie simțitor la creșterea eficienței instruirii adulților. Pentru a accentua valoarea personalității și experienței fiecărui participant este important ca formatorul să asigure atmosfera de respect reciproc atât între participanți, cât și între trainer și fiecare persoană implicată în activitatea de instruire.

Formatorul este încurajat să utilizeze o gamă diversă de metode și procedee didactice. În acest sens, recomandăm aplicarea cât mai largă a strategiilor de învățare care valorifică:

- învățarea experiențială, prin care adultul este implicat direct și activ într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru activitatea sa și pentru contextul specific în care trăiește, utilizând observarea și analiza critică a propriilor percepții și reprezentări, stări, comportamente, atitudini, experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi, reflecția personală asupra experiențelor trăite;

- învățarea socială și comunicațională, care încurajează învățarea prin observarea celorlalți, prin conversațiile structurate cu ceilalți și prin colaborarea și cooperarea cu aceștia, utilizând variate modalități de comunicare);

- învățarea reflexivă, prin care adultul analizează propriile sale experiențe de învățare, pentru a-și îmbunătăți strategiile și instrumentele de învățare eficiente în situații viitoare.

În organizarea activității de formare, formatorul poate proiecta diferite categorii de metode: *metode de deschidere* (de spargere a gheții, jocuri, energizante și de sondare a așteptărilor); *metode de informare, de construire a cunoașterii și a dezvoltării intelectuale* (lecturi, prezentări, tehnici de vorbire, instruire interactivă, demonstrări); *metode de lucru în grup*; *metode de învățare individuală*; *metode de învățare socială și experiențială*; *metode de moderare*, dar și de încheiere a activităților.

Un accent deosebit se va pune pe *debriefare*. Metodele interactive oferă o gamă vastă de oportunități de dezvoltare a competențelor, însă simpla lor realizare este insuficientă, dacă nu e însoțită de o reflecție profundă asupra procesului desfășurat. Un lucru absolut necesar după aplicarea unui joc de rol sau a unei simulări este debriefarea activității. Același lucru se va face și după încheierea unei sesiuni de formare.

În acest context, putem concluziona: instruirea activă/interactivă valorifică activismul individului cu sine însuși și cu alții, comunicarea intra- și interpersonală, pe care o consideră o condiție de realizare a activității mentale, psihofizice și axiologice.



Strategiile didactice interactive presupun provocarea și susținerea învățării active, în cadrul căreia cel ce învață acționează asupra informației pentru a o transforma în una nouă, personală, proprie. În sens constructivist, folosind aceste strategii, formatorul îl determină pe formabil să devină responsabil de învățare, devenind participant creativ la procesul de construire a sensurilor informaționale, prin rezolvări de probleme, prin explorări și cercetări sau aplicând ceea ce a dobândit în contexte noi, diferite.

Învățarea interactivă se realizează în relație cu ceilalți și cu materialul de studiu, având la bază procese de construcție și de construcție creativă, inovatoare. Ea apare ca urmare a eforturilor individuale și colective prin intermediul interacțiunii dintre formabili și/sau dintre formabili și formatori, pe de o parte, și dintre formabili și conținutul materiei de studiu, pe de altă parte.

Învățarea interactivă vizează schimburile sociale în dobândirea noului, stimulând construirea și redefinirea sensurilor, receptivitatea față de experiențele noi, căutate și rezolvate prin explorare, deducție, analiză, sinteză, generalizare, abstractizare, concretizare, punând accentul pe realizarea conexiunilor dintre noțiuni, fapt ce solicită o profundă implicare intelectuală, psihomotorie, afectivă și volitivă.

Factorii ce stau la baza proiectării strategiilor didactice interactive. Proiectarea strategiilor didactice depinde și de un sistem de factori (*Figura 9.3*) ce țin de: cadrul didactic/formator, grupul de formabili, tehnologia abordată, curriculum, organizarea învățământului și resursele materiale/instrumentale:

- *Factorii ce țin de cadrul didactic/formator* se deduc din analiza concepției pedagogice, personale, din tradiții și experiențe personale și instituționale, din gradul de deschidere spre inovații etc.
- *Factorii ce țin de grupul de formabili* se deduc din particularitățile acestora, nevoile, motivele privind alegerea profesiei și pentru învățare, experiențele lor cognitive, sociale și afective.
- *Factorii ce țin de curriculum* se identifică în raport cu competențele profesionale și intelectuale, cu conceptul de curriculum de formare, cu gradul de interconexiune și interactivitate etc.
- *Factorii ce țin de organizarea procesului de formare și de resursele materiale* se încadrează în dimensiunea timpului necesar pentru o anumită strategie didactică, inclusiv celei interactive, a spațiului academic care este la dispoziție etc.

Metodele de învățământ se utilizează cu ajutorul diferitor mijloace (filme, casete, resurse mass-media etc.) și instrumente digitale.

Indiferent de tipul de strategie pentru care optează formatorul, de forma de lucru preferată, rolul formatorului constă în a crea un mediu de învățare optim, căci, în procesul de formare, actanții sunt în continuă interacțiune, iar aceasta înseamnă comunicare, grație căreia se stabilesc relații, instruirea devenind mult mai nuanțată și persuasivă.

Sugestiile metodologice sunt modalități puse în aplicare în relațiile dintre profesor-formabil și formabil-formabil, în vederea realizării cooperării eficiente între componentele curriculare: obiective, unități de conținuturi, modalități de realizare a educației fizice.



10. Sugestii de evaluare



Evaluarea și validarea achizițiilor dobândite de personalul didactic în cadrul cursurilor de perfecționare se efectuează prin sistemul de recunoaștere, echivalare și acumulare a creditelor profesionale transferabile.

Evaluarea este și un mijloc de bază de realizare a feedback-ului, care oferă informațiile de autoreglare necesare pentru luarea deciziilor de ameliorare/dezvoltare a procesului de formare profesională continuă.

În acest context deducem că:

- e) evaluarea este un proces, o activitate etapizată, desfășurată în timp;
- f) este o componentă indispensabilă a procesului de formare;
- g) nu se rezumă la aprecierea formabililor, ci vizează domenii și probleme mult mai complexe;
- h) implică măsurări, comparații, aprecieri etc. ce permit adoptarea unor decizii menite să îmbunătățească procesul de formare profesională.

Evaluarea este un demers didactic prin care se delimitează, se identifică și se furnizează informațiile despre randamentul academic, ca temei pentru luarea deciziilor ulterioare și se aplică pe diverse niveluri/palieri de evaluare. Procesul evaluării randamentului academic presupune următoarele acțiuni relativ distincte: măsurarea, aprecierea, valorificarea, adoptarea măsurilor ameliorative/valorizare/decizie.

Evaluarea, act didactic complex, are rolul de a optimiza calitatea unei activități de predare-învățare. Conform „Ciclului Deming”, evaluarea reprezintă una dintre verigile importante în procesul de asigurare a calității a unei activități.

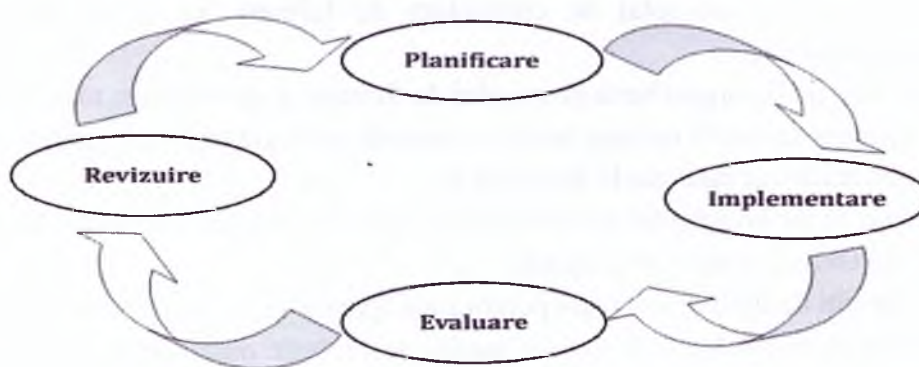


Fig. 10.1. Evaluarea conform „Ciclului Deming”

Obiectul evaluării. Obiectul evaluării în cadrul cursului de formare profesională continuă vizează mai multe coordonate, cum ar fi: nevoile de formare profesională a formabililor; calitatea procesului de formare profesională continuă; calitatea curriculumului; calitatea tehnologiilor didactice; a formelor, metodelor de predare-învățare-evaluare și a mijloacelor didactice utilizate;



calitatea mediului/condițiilor de organizare a procesului de formare (a laboratoarelor, bibliotecii, sălilor de sport, condițiilor de alimentare etc.); calitatea personalului didactic și managerial; calitatea rezultatelor și a randamentului învățării; calitatea altor servicii educaționale realizate de către Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport.

Formele și metodele evaluării. Formele utilizate în evaluarea rezultatelor academice sunt probele orale, scrise și practice, care pot fi utilizate în cadrul seminarelor și orelor metodico-practice.

Evaluarea orală este o formă destul de răspândită și se poate aplica individual sau în grup. Principalul avantaj al acestei forme rezidă în posibilitatea dialogului formator-formabil, în cadrul căruia formatorul apreciază nu doar ce știe formabilul, ci și cum se exprimă, cum face față unor situații problematice, diferite de cele întâlnite pe parcursul orelor. Formatorul frecvent solicită ca formabilul să-și motiveze răspunsul la o anumită întrebare și, finalmente, să-l argumenteze. Totodată, formatorul îl poate ajuta pe formabil cu întrebări suplimentare, atunci când acesta se află în impas.

Dezavantajele acestei forme: se consumă mult timp, este dificil a selecta pentru toți formabilii examinați întrebări cu același grad de dificultate. Cum pot fi eliminate aceste dezavantaje? Prin evaluare obiectivă, stabilirea anumitor restricții cu privire la durata examinărilor orale; formularea clară și fără ambiguități a întrebărilor.

Evaluarea scrisă. În cadrul cursului de formare profesională continuă pot fi utilizate diferite metode de evaluare în scris: testul, chestionarul, referatul, eseul, comentariul etc. Prin metodele menționate se asigură uniformitatea subiectelor pentru toți formabilii supuși evaluării, precum și posibilitatea de a examina un număr mai mare de persoane în același timp.

Metodele de evaluare scrisă nu oferă aceleași posibilități de investigație a pregătirii formabililor (cunoștințe, deprinderi, abilități, capacități, competențe etc.) ca evaluarea orală. În practică, combinarea celor două forme facilitează sporirea calității și a gradului de obiectivitate a procesului de evaluare.

Evaluarea prin activități practice/motrice permite stabilirea nivelului de formare a anumitor deprinderi practice/motrice, capacitatea de „a face” (nu doar de „a ști”). Aceasta se realizează prin mai multe forme, în funcție de specificul obiectului de studiu (probe practice/motrice, în cadrul cărora poate fi demonstrată capacitatea de a utiliza cunoștințele asimilate prin diverse metode). Și în acest caz este necesar de a fi stabilite unele criterii, norme sau cerințe pedagogice. Aceste cerințe nu trebuie să difere de cele formulate pe parcursul orelor și e necesar să fie cunoscute și de formabili, împreună cu schema de notare.

Evaluarea formabililor se realizează prin calificative și credite profesionale. Printre metodele de evaluare pot fi menționate: portofoliul, chestionarul, testul, probe motrice, proiectul, autoevaluarea etc. Orientându-se spre dezvoltarea competenței profesionale este important ca formabilii să-și monitorizeze activitatea, să poată reflecta asupra performanțelor, să fie receptivi la tot ce este nou și să găsească modalități proprii de progres și autoformare.

Autoevaluarea este o formă de organizare și apreciere, reprezentând expresia unei motivații lăuntrice față de învățare. Autoevaluarea este un demers care îndeplinește o funcție de reglare/auto-reglare a oricărui sistem, iar experiența ne demonstrează faptul că atunci când demersurile evaluatoare și/sau autoevaluatoare nu se produc, activitatea în cauză se dereglează până la starea în care ea încetează de a mai fi utilă



Autoevaluarea este posibilă și necesară întrucât servește cunoașterii (perceperii) de sine (autocunoașterii) și dezvoltării conștiinței de sine (autoconștiinței), aspecte esențiale ce vor da posibilitatea, cu timpul, fiecăruia să descopere sensul propriei valori, premisă necesară oricărei depășiri; o disponibilitate privită în perspectiva educației permanente, care presupune angajarea individului nu numai în procesul propriei formări, ci și în acțiunea de evaluare a propriei formări pentru a deveni capabili de autoperfecționare. Abordarea integrată a învățării și utilizarea metodelor alternative de evaluare stimulează crearea unei relații de colaborare, de încredere și respect reciproc între formator și formabili.

Persoanele care au promovat modulul Didactica disciplinei trebuie să dețină: grad înalt de dezvoltare a competențelor cognitive în domeniul educației fizice și sportului școlar; capacități de cronometrare a lecției practice de educație fizică în scopul determinării densității pedagogice și motrice (exprimate în procente); competențe în elaborarea proiectelor didactice pentru diverse tipuri de lecții (lecție combinată, lecție teoretică, lecție de laborator etc.); competențe psihomotrice în diverse domenii de motricitate (în domeniul atletismului, jocurilor sportive, gimnasticii etc.); abilități de conlucrare în echipă și de comunicare eficientă atât cu formatorii cursului, cât și cu formabilii pe probleme și soluții referitoare la educația fizică și sportului școlar; capacități de a identifica problemele cu care se confruntă în propria activitate profesională, precum și capacități de a proiecta soluții întru rezolvarea acestora; spirit și atitudine pentru o perfecționare profesională continuă, prin intermediul autoinstruirii conștiente și sistematice etc.

11. Resurse didactice recomandate



(în limba română)

1. Afanas A. Eficacitatea și calitatea programelor de formare profesională continuă în sistemul educațional. În: *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației*. Materialele Conferinței științifice internaționale. Vol. II. Cahul: Univ. de Stat „B. P. Hașdeu” din Cahul, 2017.
2. Bragarenco N., Nistrean A. Eficiența aplicării mijloacelor din fitness în lecția de educație fizică cu elevii din ciclul liceal. În: *SPORT. OLIMPISM. SANATATE*. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 9-16.
3. Braniște G., Budevici-Puiu L. Categorii de competențe pe care școala trebuie să le vizeze în formarea și orientarea profesională a elevilor. În: *Revista științifico-metodică Teoria și arta educației fizice în școală*. Chișinău: USEFS, nr.4, 2010. p.5-11. ISBN 1857-0615.
4. Braniște G., Bufta V. Despre rolul pregătirii teoretice în educația fizică. În: *Revista științifico-metodică Teoria și arta educației fizice în școală*. Chișinău: USEFS, nr. 2, 2011, p. 25-27. ISBN 1857-0615.
5. Braniște G. Problema formării competențelor de proiectare didactică prin prisma opiniilor profesorilor de educație fizică și ale studenților. În: *Revista Știința culturii fizice*. Chișinău: USEFS, nr.19/3, 2014, p.4-13. ISBN 1857-4114.
6. Budevici Puiu L., Amelichichin E., Competențele managerilor care susțin și promovează



- învățarea informală la locul de muncă al specialiștilor din domeniu: Materialele Conferinței Științifice Internaționale Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice, Chișinău, 2015.
7. Budevici Puiu L. Activități și situații cu impact semnificativ în dezvoltarea de competențe la specialiștii din domeniul educației fizice și sportului: Materialele Conferinței Științifice Internaționale Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice, Ediția a II a, Chișinău, 2016, p 5 – 12, ISBN 978-9975-131-37-7.
 8. Cadrul de referință al Curriculumului Național. Chișinău: IȘE, 2017. 74 p.
 9. Cadrul de referință al educației și învățământului extrașcolar din Republica Moldova, aprobat prin Ordinul nr. 1336 din 01.12.2020.
 10. Carp I. Activitatea de cercetare științifică – modalitate de perfecționare a măiestriei profesorului de educație fizică. Mater. conf. științ. internaționale: „Problemele actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”. Chișinău: Liceum, 1997. p. 19–23.
 11. Carp I., Pavel S. Evaluarea competențelor profesionale ale cadrelor didactice din domeniul educației fizice și sportului. În Gymnasium, Jurnal of Phisical Education and Sport , Nr.2, Anul X, Bacău, 2009. p. 47-52. ISSN 1453-0201.
 12. Chicu V., Solovei R., Hadîrcă M., Paniș A., Cara A. Formarea continua a cadrelor didactice în contextual educației centrate pe cel ce învață. Chișinău: CEP USM, 2010.
 13. Ciolan L. Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar. Iași: Polirom, 2008.
 14. Cristea S., Stanciu F. (coord.). Fundamentele educației. Vol. I. București: PRO Universitaria, 2010.
 15. Codul Educației al Republicii Moldova, modificat prin LP 138 din 17.06.2016, MO184-192/01.07.16 art.401, intrat în vigoare 01.07.2016.
 16. Curriculum Național. Învățământul primar. Aria curriculară Sport. Educație fizică (aprobat prin ordinul nr. 1124 din 20.07.2018). Chișinău: Lyceum, 2018. P. 130-150.
 17. Curriculum Național. Aria curriculară Sport. Educație fizică. Clasele V-IX (aprobat prin ordinul nr. 906 din 17.07.2019). Chișinău, 2019. 66 p.
 18. Curriculum Național. Aria curriculară Sport. Educație fizică. Clasele X-XII (aprobat prin ordinul nr. 906 din 17.07.2019). Chișinău, 2019. 63 p.
 19. Curriculum de bază: competențe pentru educația și învățământul extrașcolar, aprobat prin Ordinul nr. 1336 din 01.12.2020.
 20. Curriculum pentru activități extrașcolare din cadrul instituțiilor de învățământ general domeniul Sport, Turism și Agrement, aprobat CNC, 06.07.2021.
 21. Dorgan Viorel, Racu S., Lisnic E. Formarea postuniversitară a pedagogilor în domeniul educației incluzive. În: Incluziunea educațională și socială a tinerilor cu dizabilități în învățământul superior. Ghid științifico-metodologic. Chișinău: Pontos, 2016 (Tipogr. „Print-Caro”). p. 202-209.
 22. Dumbrăveanu R., Pâslaru V., Cabac V. Competențe ale pedagogilor: interpretări. Programul Tempus IV Teacher Education Review and Update of Curriculum, Chișinău: Continental Grup (F.E.-P. „Tipografia Centrală”), 2014. 192 p.
 23. Educație pentru o societate a cunoașterii: Cadrul de referință al noului Curriculum Național.



- În: Studii de politici educaționale. IPP, Chișinău, 2015.
24. Ghețiu A. Proiectul COMPASS (ERASMUS+): oportunități pentru dezvoltarea programelor de formare profesională continuă. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a V-a, 10-12 septembrie 2020, Chișinău. 10 p. ISBN 978-9975-131-98-8. pag. 263.
 25. Ghețiu A. Dezvoltarea programelor de formare profesională continuă prin implementarea proiectului COMPASS (ERASMUS+). În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 109-117.
 26. Ghețiu A. Calitatea pregătirii specialistului de educație fizică - realitate, motivație și necesitate. În: Materialele Conferinței Internaționale „Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice. Ediția III. Chișinău: Valinex, 2017. p. 24-29.
 27. Ghețiu A. Predarea educației fizice în clasele primare – realitate și perspective. În: iScience. Актуальные научные исследования в современном мире. Сборник научных трудов, выпуск 12 (32), часть 5. Переяслав-Хмельницкий, 2017. p. 5-12.
 28. Ghețiu A. Impactul educației fizice asupra formării competențelor cognitive la elevii claselor primare. *Monografie*. Chișinău. ISBN 978-9975-131-64-3, 2018. 124 p.
 29. Ghid de implementare a curriculumului disciplinar în clasele I-IV (2018), în clasele V- IX și în clasele X-XII (2019).
 30. Grosu M., Mindrigan V. Aspecte teoretice privind incluziunea copiilor cu CES în instituțiile de învățământ din Republica Moldova. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 55-59.
 31. Kovacs M., Văcărețu A.-S. Evaluarea autentică în sistemul de formare continuă a cadrelor didactice. Ghid pentru furnizorii de programe de formare continuă pentru cadre didactice. Chișinău: Print-Caro, 2012.
 32. Manolachi V. ș.a. Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova (2013-2020). Ed. a 2-a rev. și compl. Chișinău: Editura USEFS, 2013. 150 p.
 33. Metodologia privind evaluarea criterială prin descriptori în învățământul primar clasele I-IV (Aprobată prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1468 din 13.11.2019).
 34. Nahaba L. (coord.). Ghid de proiectare a activităților de formare în educația adulților. Centrul Educațional PRO DIDACTICA, Biroul DVV International în Moldova Chișinău: Bons Offices, 2016. 86 p.
 35. Ordin nr. 70 din 30.01.2020 cu privire la aprobarea Regulamentului privind evaluarea și notarea rezultatelor învățării, promovarea și absolvirea în învățământul primar și secundar.
 36. Ordin nr. 1249 din 22.08.2018 cu privire la aprobarea Instrucțiunii privind managementul temelor pentru acasă, în învățământ primar, gimnazial și liceal.
 37. Ordin nr. 660 din 01.06.2021 cu privire la aprobarea Instrucțiunilor privind completarea catalogului școlar.
 38. Petty G. Profesorul azi. Metode moderne de predare. București: Atelier didactic, 2007. 594 p. ISBN 978-973-88198-2-5.
 39. Planul-cadru pentru învățământul primar, gimnazial și liceal anul de studii 2021-2022



- (aprobat prin ordinul nr. 200 din 26.02.2021).
40. Regulament cu privire la formarea continuă a adulților. Hotărâre de Guvern nr. 193 din 24.03.2017.
 41. 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.
 42. Repere metodologice privind organizarea procesului educațional la disciplina școlară educație fizică în anul de studii 2021-2022.
 43. 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.
 44. Repere metodologice privind organizarea procesului educațional în condițiile învățării mixte în contextul epidemiologic de covid-19, pentru instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal (Anexă la Ordinul MECC nr. 1131 din 13.10.2020).
 45. Repere metodologice *Organizarea activităților de formare la elevi a comportamentului responsabil în caz de situații excepționale și/sau de risc în anul de studii 2021-2022.*
 46. Singer M. Realizarea unui curriculum centrat pe competențe – o provocare asumată. În: Revista de Pedagogie. București: ISE, 2003.
 47. Standarde de competență profesională ale cadrelor didactice din învățământul general. Ordinul MECC nr. 623 din 28 iunie 2016.
 48. Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația-2020”, aprobat prin HG nr. 944 din 14.11.2014. Publicat: 21.11.2014 în MO Nr. 345-351. Art. nr. 1014.
(în alte limbi)
 49. Braniște G., Danail S.N., Danail S.S. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности и личности и компетенций. În: Revista Știința culturii fizice. Chișinău: USEFS, nr.20/4, 2015. p. 5-12. ISBN 1857-4114.
 50. Ghetiu A. The Promotion of Education for Health within the General Education Institutions – Necessity and Reality. În: Materialele „4th Central and Eastern European LUMEN International Scientific Conference. Chișinău: Ed. LUMEN, 2017. p. 108-110.
 51. Henry J., Cormier V. Qu'est-ce qu'une compétence? În: Les archives de DISCAS, 2006.
 52. Roegiers X. La pédagogie de l'intégration. En bref. Mars, 2006.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ



Aprobat
 de Consiliul Facultății
 Educație Fizică și Sport

Proces-verbal nr. 5 din 26.12.2023

Decan

Onoi Mihail, dr., conf. univ.

Aprobat

Departamentul
 Cultură Fizică, Psihopedagogie,
 Management și Limbi Moderne

Proces-verbal nr. 5 din 22.12.2023

Șef Departament

Carp Ivan, dr., conf. univ.

Coordonat

Departamentul Formare
 Profesională Continuă

Proces-verbal nr. 3 din 28.12.2023

Șef Departament

Ghețiu Adelina, dr., conf. univ.



CURRICULUM

la modulul

TIC ȘI SOFT-URI EDUCAȚIONALE

(60 ore / 2 credite)

PROGRAMUL DE PERFECTIONARE EDUCAȚIE FIZICĂ

Codul și denumirea domeniului de formare profesională	0114 Formarea profesorilor
Specialitatea	0114.16 Educație fizică
Denumirea programului	Educație fizică
Nivel CNC	6
Numărul total de ore/credite de studii	600 ore / 20 credite de studii
Baza admiterii	Nivel 6 ISCED
Limba de instruire	Română
Forma de organizare a învățământului	cu frecvență redusă

Chișinău, 2024

**CUPRINS**

1.	Preliminarii	65
2.	Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională	66
3.	Competențele profesionale specifice disciplinei/modulului	67
4.	Administrarea disciplinei/modulului	67
5.	Unități de învățare	67
6.	Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut	68
7.	Studiul individual	69
8.	Lucrări practice recomandate	69
9.	Sugestii metodologice	70
10.	Sugestii de evaluare	72
11.	Resurse didactice recomandate	73



1. Preliminarii



Formarea profesională continuă este un domeniu aflat în permanentă schimbare, principalul factor al schimbării în acest domeniu fiind personalitatea cadrului didactic din domeniul educației fizice și sportului. În ultimul deceniu, evoluțiile sociale, rapide și imprevizibile, au impus o reconsiderare a rolului, funcțiilor profesorului de educație fizică. Astfel, formarea continuă devine permanent o necesitate pentru a putea face față fluxului de informații, pentru a valorifica continuu noi strategii de acțiune în formarea personalității elevului/sportivului.

Actualizarea curriculumului ocupă o poziție prioritară în contextul reformei educaționale din Republica Moldova, și fiind într-o perioadă de tranziție spre o societate modernă, democratică, deschisă. Proiectarea curriculumului, mai mult decât orice altă componentă implicată în procesul educațional, se află în zona de confluență a unor factori complecși de natură socio-economică, politică, tehnologică și culturală. Transformările din domeniul educației sunt întotdeauna rezultatul și simptomul transformărilor sociale și trebuie explicate ținând cont de factorii acestora.

În ultimii ani, dezvoltarea domeniului educațional al statului este legată, în primul rând, de implementarea în sistemul educațional a tehnologiilor informaționale și de comunicații care reprezintă cheia succesului în procesul trecerii la noua paradigmă a sistemului educațional, model ce atribuie o calitate nouă procesului didactic.

Tehnologiile Informaționale și de Comunicație (TIC) reprezintă un ansamblu de instrumente și resurse tehnologice digitale utilizate pentru a comunica, crea, difuza, stoca și gestiona informația. Tehnologiile sunt bazate pe calculatoare, echipamente periferice digitale, transmiterea datelor pe bandă largă, Internet.

Softul educațional este un program informatic complex, special conceput pentru a fi utilizat în procesul didactic. Softul educațional poate fi considerat și forma electronică a unui manual, dar nu sub forma unui simplu document de forma *.doc sau *.pdf, ci cu o interfață care să permită o modalitate de lucru interactivă.

Modulul *TIC și soft-uri educaționale* este introdus în *programul de perfecționare Educație fizică, domeniul de formare profesională 0114 Formarea profesorilor, Specialitatea 0114.16 Educație fizică* ca disciplină obligatorie și face parte din componenta de formare a abilităților și competențelor generale.

Modulul TIC și soft-uri educaționale contribuie la formarea unui specialist performant, capabil să utilizeze tehnologiile informaționale, să se adapteze și să activeze în condițiile noii societăți informaționale.

Prezentul curriculum are menirea de a răspunde la schimbările ce se produc în învățământul extrașcolar din domeniul sportului, privind modernizarea continuă a curriculumului disciplinar centrat pe dezvoltarea competențelor, astfel, oferind vaste posibilități de realizare profesională a cadrelor didactice de educație fizică și sport.



2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională

Societatea se confruntă în prezent cu schimbări rapide și profunde: apar produse și servicii noi, cercetările evoluează în direcții neașteptate generând descoperiri care păreau până mai ieri de domeniul imaginarului. Schimbările determinate de evoluțiile tehnologiilor moderne nu se mai manifestă doar în domeniile pentru care au fost inițial concepute, ci provoacă transformări și în alte zone ale vieții și activității omului. Învățământul trebuie să se integreze și să-și adapteze ofertele pentru a veni în sprijinul noii generații, actualizându-și permanent finalitățile și resursele, astfel încât să răspundă noilor provocări și, în același timp, să le ofere subiecților educației deprinderi și instrumente de muncă eficiente. Țara noastră se află, în prezent, la etapa de implementare a TIC pe scară largă, adică sunt realizate prevederile documentelor de politici naționale și internaționale în ceea ce privește formarea și dezvoltarea competențelor digitale.

Posibilitățile de utilizare pe scară largă a tehnologiilor informaționale și comunicaționale în domeniul educației provoacă un interes sporit pentru știința educațională. TIC asigură un șir de instrumente și metode care permit trecerea de la un mediu de învățare centrat pe profesor la un mediu colaborativ, interactiv, centrat pe procesul de învățare.

Utilizarea noilor tehnologii informaționale are un rol semnificativ în racordarea sistemului de învățământ la cerințele societății informaționale bazate pe cunoaștere. Rolul TIC în dobândirea competențelor cheie este esențial în contextul accesului pe piața muncii într-o societate globalizată. Competențele TIC pot fi dezvoltate prin activități specifice cu suportul noilor tehnologii informaționale, realizate în cadrul lecțiilor.

TIC oferă posibilitatea îmbunătățirii semnificative a procesului educațional. În prezent, aplicarea pe larg a TIC-ului a devenit o alternativă solidă la metodele didactice tradiționale, astfel că au fost implementate de multe dintre instituțiile de învățământ, mai ales datorită avantajelor oferite și de posibilitatea învățării continue.

În contextul celor menționate deducem utilitatea modulului *TIC și soft-uri educaționale* pentru programul de perfecționare Educație fizică. Or, în învățământul centrat pe competențe, se atrage atenția deosebită pedagogiei interactive, integrată prin tehnologiile educaționale moderne, inclusiv prin noile tehnologii informaționale și comunicaționale.

Dinamica tehnologiilor informaționale își pune în mod cert amprenta pe cercetarea specifică a sportului de înaltă performanță, cât și în pregătirea specialiștilor de educație fizică. Sportul reprezintă o importantă organizație economică, care în baza unei gestionări competente poate aduce beneficii și în alte domenii ale societății.

Modulul *TIC și soft-uri educaționale* este structurat pe 7 unități de învățare, care acoperă în general problematica domeniului, atât din perspectiva teoretică, dar mai cu seamă practico-metodică. Unitățile de învățare, dezvoltate în modul au fost abordate în general în aceeași manieră, oferind formabililor posibilitatea de a accede la delimitările conceptuale fundamentale ale fiecărei unități, de a înțelege caracteristicile specifice ale temei sau domeniului, dar, cu prioritate, au fost vizate stimularea auto reflecției, a spiritului de observație în raport cu problematica prezentată/ discutată, dezvoltarea unor competențe aplicative, de integrare, utilizare, interpretare și construcție a demersurilor instructiv-educative din perspectiva optimizării, ameliorării, reglării procesului de învățământ.



Literatura de specialitate consultată și care este menționată la Bibliografie, a fost selectată pe criterii de reprezentativitate explicativă, de interpretare și de aplicare în practica educațională. De asemenea, s-au indicat surse în limba română și în limbile de circulație internațională, publicații în domeniu ale autorului, accesul formabililor la aceste lucrări (marea majoritate a lor fiind publicate în edituri de prestigiu, cu acoperire în toată țara) etc.

3. Competențele profesionale specifice disciplinei/ modului



- CS 1 Cunoașterea rolului și a oportunităților tehnologiilor informaționale și a comunicațiilor în viața personală, profesională și socială.
- CS 2 Capacitatea de a elabora documente de orice complexitate, utilizând un procesor de text.
- CS 3 Identificarea instrumentelor digitale utilizate în predarea disciplinei de studii Educație fizică.
- CS 4 Capacitatea de a elabora prezentări electronice, utilizând un procesor de prezentări.
- CS 5 Acumularea cunoștințelor teoretice și abilități practice de utilizare a tehnologiilor informaționale moderne.
- CS 6 Capacitatea de a efectua calcul tabelar și de a crea diagrame, utilizând un procesor tabelar.
- CS 7 Capacitatea de creștere profesională prin intermediul tehnologiilor informaționale.

4. Administrarea modului



Statutul modulului (obligatoriu, opțional)/	Numărul de ore					Forma de evaluare	Nr. de credite
	Total	Contact direct	Studiu individual /Activități practice	Contact direct			
				Teoretice	Practice/ Seminare		
Obligativ	60	15	45	-	15	C	2

5. Unități de învățare



Competențe specifice	Unități de conținut	Finalități de studiu
Cunoașterea rolului și a oportunităților tehnologiilor informaționale și a comunicațiilor în viața personală, profesională și socială	Rolul TIC în predarea disciplinei de studii Educație fizică. Platforma Google Meet	- să caracterizeze Platforma Google Meet; - să determine procedurile de lucru cu platforma Google Meet;
Capacitatea de a elabora documente de orice complexitate, utilizând un	Rolul TIC în predarea disciplinei de studii Educație fizică. Editorul de texte	- să cunoască rolul TIC în sport; - să creeze un editor de text și să lucreze cu meniurile de bază;



procesor de text	Microsoft Word	
Identificarea instrumentelor digitale utilizate în predarea disciplinei de studii Educație fizică	Instrumente digitale utilizate în predarea disciplinei de studii Educație fizică	- să cunoască instrumente digitale utilizate în predarea disciplinei de studii Educație fizică; - să îmbine eficient tehnologiile informaționale în activitatea profesională aleasă;
Capacitatea de a elabora prezentări electronice, utilizând un procesor de prezentări	TIC și soft-uri educaționale. Aplicația Power Point	- să definească conceptul de aplicație software; - să determine funcțiile de bază ale aplicației Power Point;
Acumularea cunoștințelor teoretice și abilități practice de utilizare a tehnologiilor informaționale moderne	TIC și implementarea soft-urilor educaționale. Platforme educaționale	- să definească conceptul de software educațional; - să cunoască și să utilizeze platforme educaționale;
Capacitatea de a efectua calcul tabelar și de a crea diagrame, utilizând un procesor tabelar	TIC și soft-uri educaționale. Aplicații software specializate pentru calcul tabelar	- să cunoască aplicații software specializate pentru calcul tabular; - să realizeze operațiuni de lucru într-o aplicație de calcul tabelar;
Capacitatea de creștere profesională prin intermediul tehnologiilor informaționale	Aplicații Google	- să cunoască aplicații Google utile în educație fizică și sport; - să determine procedurile de lucru cu aplicații Google;

6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut



Nr. crt.	Unități de conținut	Numărul de ore					
		Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct		
					Teoretice	Seminare	Practice
1.	Rolul TIC în predarea disciplinei de studii Educație fizică. Platforma Google Meet	8	2	6	-	-	2
2.	Rolul TIC în predarea disciplinei de studii Educație fizică. Editorul de texte Microsoft Word	8	2	6	-	-	2
3.	Instrumente digitale utilizate în predarea disciplinei de studii Educație fizică	8	2	6	-	-	2
4.	TIC și soft-uri educaționale. Aplicația Power Point	8	2	6	-	-	2
5.	TIC și implementarea soft-urilor educaționale. Platforme educaționale	8	2	6	-	-	2
6.	TIC și soft-uri educaționale. Aplicații software specializate pentru calcul tabelar	8	2	6	-	-	2
7.	Aplicații Google	12	3	9	-	-	3
	Total	60	15	45	-	-	15



7. Studiul individual



Unitatea de conținut	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
Rolul TIC în predarea disciplinei de studii Educație fizică. Platforma Google Meet	Inițierea unei conferințe video cu un grup de copii prin Google Meet și utilizarea funcțiilor avansate	Prezentarea rezultatelor confirmatoare	Conform orarului
Rolul TIC în predarea disciplinei de studii Educație fizică. Editorul de texte Microsoft Word	Proiect individual cu utilizarea elementelor de formatare a caracterelor, paragrafelor, creare de liste, așezare în pagină, utilizare de stiluri și șabloane	Prezentare electronică a proiectului elaborat	Conform orarului
Instrumente digitale utilizate în predarea disciplinei de studii Educație fizică.	Studiu de caz cu descrierea instrumentelor digitale utilizate în procesul de predare-învățare-evaluare la disciplina de studii Educație fizică.	Structurarea și prezentarea logică a conținutului cu indicarea instrumentelor digitale aplicative în predarea disciplinei de studii Educație fizică.	Conform orarului
TIC și soft-uri educaționale. Aplicația Power Point	Elaborarea unei prezentări cu domeniul specializării în care activează	Prezentare publică	Conform orarului
TIC și implementarea soft-urilor educaționale. Platforme educaționale	Identificarea produselor educaționale software, în dependență de necesitățile profesorului, inclusiv de lucru la distanță;	Prezentarea rezultatelor Participarea la discuții	Conform orarului
TIC și soft-uri educaționale. Aplicații software specializate pentru calcul tabelar	Proiect individual cu utilizarea formulelor pentru efectuarea calculelor conform modelului propus;	Prezentarea electronică a proiectului elaborat	Conform orarului
Aplicații Google	Identificarea aplicațiilor Google ce pot fi utilizate în activitatea de profesor	Prezentarea rezultatelor Participarea la discuții	Conform orarului

8. Lucrări practice recomandate



Tendențele moderne în predarea disciplinei sunt orientate spre implicarea activă a formabililor în procesul de cunoaștere. Lecțiile pur teoretice devin monotone și lipsite de motivație. Un loc aparte în predarea TIC o au diverse activități cu aspect practic, în care



implicarea formabililor este la maxim. Ei aplică cunoștințele, le compară, le analizează și argumentează.

Lucrările practice la modulul TIC și soft-uri educaționale prezintă particularități metodice în funcție de obiectivul didactic principal urmărit, de modalitățile de organizare și în funcție de activitatea care predomină. Pot fi organizate la o anumită etapă din cadrul lecției, sau prin sarcini de extindere pentru o perioadă îndelungată de timp (de la câteva zile, 1-2 săptămâni).

Lucrările practice se bazează pe metode de joc de rol, simulare, unde formabilii sunt în calitate de antrenor, profesor, elev, sportiv, etc., de exemplu (înregistrarea și prelucrarea digitală a datelor în urma determinării pulsului, frecvenței respirației, timpul de execuție/numărul de repetări a unor exerciții/procedee etc.).

În procesul de predare-învățare-evaluare la modulul TIC și soft-uri educaționale pot fi propuse lucrări practice, precum: elaborarea unor proiecte în format electronic cu respectarea regulilor de aranjare și structurare în interiorul paginii; studii de caz, situații didactice, teste, etc. Realizarea acestora va fi efectuată în corespundere cu principiile de bază. În acest context, cadrul didactic va ține cont de o serie de criterii. De exemplu, la elaborarea proiectelor se va lua în considerare respectarea cerințelor de tehnoredactare, respectarea termenelor de îndeplinire, etc.

La realizarea studiului de caz sau a unei situații didactice, trebuie luate în calcul criterii precum: corectitudinea interpretării studiului de caz/situației didactice propuse; calitatea soluțiilor, a ipotezelor propuse, argumentarea acestora; gradul în care soluțiile și ipotezele propuse pot fi utile pentru rezolvarea adecvată a cazului analizat; corectitudinea formulărilor; utilizarea adecvată a terminologiei; aprecierea critică, judecata personală a formabilului etc.

Testele cu itemi vor scoate în evidență aspecte precum: corectitudinea interpretării itemului propus spre rezolvare; măsura în care răspunsul corespunde condițiilor indicate în item; corectitudinea metodelor de realizare aplicate și a selectării răspunsului (în cazul itemilor cu alegere multiplă); determinarea corectă a perechilor corelate (pentru itemii tip asociere); gradul în care răspunsul corespunde setului prestabilit de valori și atitudini; măsura în care răspunsul oferit de formabil corespunde cerințelor din enunțul itemului (în cazul itemilor cu răspuns deschis).

9. Sugestii metodologice



Predarea-învățarea modulului *TIC și soft-uri educaționale*, este orientată pe rezolvarea unor sarcini de lucru, utilizându-se preponderent metoda învățării și a formării deprinderilor prin rezolvarea unei game cât mai variate de aplicații practice și punându-se accent pe realizarea, cu exactitate și la timp, a cerințelor sarcinilor de lucru. Realizarea proiectelor în cadrul activităților practice va urmări dezvoltarea abilităților de lucru în echipă.

Locul de desfășurare a instruirii se recomandă a fi un laborator de informatică, în care este necesar să existe o dotare minimală care presupune un număr de calculatoare egal cu numărul formabililor din clasă, conectate în rețea și cu acces la toate serviciile Internet.



Configurația calculatoarelor trebuie să permită rularea aplicațiilor prin care vor fi formate competențele specifice.

Proiectarea, organizarea și realizarea procesului de formare a competențelor profesionale prin formare continuă se bazează pe modelul andragogic al educației, care pune în valoare următoarele abordări: *centrarea pe cel ce învață; învățarea experiențială; parteneriatul educațional; diversitatea tehnologiilor didactice* etc.

Specificul învățării la adulți influențează în mod decisiv procesul de planificare, organizare și desfășurare a activității de instruire. Pentru asigurarea succesului acestuia este necesar ca formatorul să țină cont de un set de *principii* ce vor fi integrate în activitățile programului de perfecționare:

- Experiența participanților este importantă pentru activitățile de instruire a adulților și, respectiv este inclusă în procesul desfășurării instruirii.
- Activitățile de instruire sunt centrate pe dezvoltarea abilităților necesare adulților. Este important ca prezentările formatorului să constituie 10-15% din timpul total al instruirii, să fie urmate de exerciții practice și aplicații.
- Adulții au nevoie de activități prin care ar fi încurajați să confrunte experiențele anterioare cu cele noi, oferite de formator și să dețină un control asupra procesului prin care se desfășoară instruirea. Formatorul va încuraja participarea tuturor celor implicați în formare, ținând cont de specificul fiecărui individ, valorificându-i deplin.
- Formatorul va selecta strategiile și tehnicile relevante atât pentru valorificarea cunoștințelor și experienței anterioare a participanților, pentru încurajarea schimbului de idei și opinii cu privire la posibilitățile ulterioare de aplicare în practică a noilor informații, cât și realizarea obiectivelor activității.
- Deoarece există mai multe stiluri de învățare, strategiile și tehnicile utilizate sunt adaptate la diverse stiluri. Este important de conceput și organizat procesul de instruire astfel încât acesta să fie relevant din punctul de vedere al diversității stilurilor de învățare.
- Utilizarea materialelor vizuale contribuie la perceperea și, respectiv, la înțelegerea corectă a informației prezentate. Implicarea mai multor canale de percepere a informației contribuie la sporirea gradului de asimilare a acesteia.
- Instaurarea unui climat de respect contribuie simțitor la creșterea eficienței instruirii adulților. Pentru a accentua valoarea personalității și experienței fiecărui participant este important ca formatorul să asigure atmosfera de respect reciproc atât între participanți, cât și între trainer și fiecare persoană implicată în activitatea de instruire.

Metode de predare și învățare utilizate: Prelegerea, Explicația, Demonstrația, Conversația, Problematizarea, Studiul de caz, Analiza produselor activității, Proiectul (sau tema de cercetare-acțiune), Algoritmizarea, Exercițiul, Brainstorming-ul etc.

Strategii/tehnologii didactice aplicate (specifice disciplinei):

- Strategii inductive, deductive, mixte
- Strategii algoritmice
- Strategii euristice.



10. Sugestii de evaluare



Evaluarea este o componentă organică a procesului de învățare care, paralel cu predarea și învățarea, constituie cel de-al treilea element major al educației. Ea reprezintă o operație de valorificare a procesului didactic, definește activitățile educaționale, determină eficiența și nivelul activităților de predare-învățare. Evaluarea trebuie să se realizeze ca un proces continuu și formativ al educației. Pentru a realiza o evaluare obiectivă, formatorii trebuie să prezinte cu claritate rezultatele pe care urmează să le atingă formabilii.

Activitățile de evaluare sunt orientate spre motivarea formabililor și obținerea unui feedback continuu, fapt ce permite corectarea operativă a procesului de învățare, stimularea autoevaluării și a evaluării reciproce, evidențierea succeselor, implementarea evaluării selective sau individuale.

Evaluarea se realizează pentru:

- motivarea învățării și stimularea obținerii unor rezultate bune;
- monitorizarea eficientă a învățării;
- îmbunătățirea predării și facilitării activităților de către formator;
- adecvarea stilului de predare al formatorului la stilul de învățare al participanților;
- responsabilizarea participanților

Există câteva tipuri de evaluare, în funcție de momentul în care se desfășoară în cadrul unui program de formare și de scopul urmărit:

4) *Evaluarea inițială* – se referă la evaluarea prealabilă a participanților. Se realizează înainte de stagiul sau la prima sesiune, pentru a determina experiența și nivelul pe care îl are grupul în domeniul/tematica/problemele care vor fi abordate în cadrul programului și așteptările concrete.

5) *Evaluarea formativă* – este derulată de formator în cadrul programului de instruire (pe parcursul sesiunii, la sfârșitul sesiunii sau al zilei) și are menirea de a aprecia gradul de atingere a obiectivelor, de a stabili dificultățile care apar în acest sens și soluțiile la ele. Acest tip de evaluare oferă formatorului posibilitatea de a adapta programul (la nivel de conținut, proces, relații), așa încât să obțină rezultate maxime.

6) *Evaluarea finală* – este una sumativă, realizată de către formator la finele activității; are drept scop evidențierea atingerii obiectivelor și recunoașterea formală sau nonformală a competențelor dobândite. Prin evaluare finală, formatorul poate determina pașii ce urmează să îi efectueze cu participanții în activitățile ulterioare. Instrumentele folosite trebuie să se bazeze nemijlocit pe obiectivele activității de formare. De obicei, acest tip de evaluare implică aplicarea unui instrument de evaluare (chestionar, teste, fișe/formulare de evaluare, interviu, o tehnică de evaluare individuală etc.) și o activitate de follow-up după o anumită perioadă de timp. Evaluarea cursanților în educația adulților se prelungește obligatoriu dincolo de stagiul de formare, în special la locul de muncă, pentru că doar aici pot fi probate competențele achiziționate, dezvoltate, actualizate.

Metodele de evaluare prin care se va dovedi nivelul de pregătire al participanților la formare: *probe orale, probe practice și probe scrise*. În evaluarea inițială va fi aplicat un



chestionar sau test. În evaluarea formativă formatorul va utiliza observarea, conversația, interviul, prezentarea unui conținut, autoevaluarea, fișe de evaluare, Pentru evaluarea finală se recomandă metode tradiționale – test sau metode complementare – portofoliu, proiect.

11. Resurse didactice recomandate



1. Braguța G., ș.a. *Tehnologii Informaționale și de Comunicare. Îndrumar pentru lucrări de laborator*. Partea I, Chișinău: CEP USM, 2013.
2. Cristea V., Dumitru P., Giumale C. ș.a., „Dicționar de informatică”, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1981.
3. Daniela Saru, Anca Daniela Ionita, “Sisteme de programe orientate pe obiecte”, Editura ALL, București, 2000.
4. Dulu A. *Utilizarea calculatorului în 7 module ECDL Complet*. București: Andreco Educational Grup, 2010.
5. Dutu M. Microsoft Word – teorie, teste și feșe de laborator, Editura, *EduSoft, Bacău* 2001.
6. Grama A., Bâcâin I., Grama C-V., ș.a. *Sub Windows să învățăm Word, PowerPoint, FrontPage și Internet*. Iași: Sedcom Libris, 2004.
7. Hotărâre nr. 255 din 09.03.2005, privind Strategia Națională de edificare a societății informaționale – “Moldova electronică”.
8. Hotărâre cu privire la Concepția guvernării electronice nr. 733 din 28.06.2006 Monitorul Oficial nr. 106-111/799 din 14.07.2006.
9. Hotărârea Guvernului nr. 632 din 8 iunie 2004 „Despre aprobarea Politicii de edificare a societății informaționale în Republica Moldova” (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 96-99/789 din 18 iunie 2004).
10. Joe Kraynak „Microsoft Office XP”, *Editura ALL, 2000*.
11. Legea nr. 982-XIV din 11 mai 2000 privind accesul la informație (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 88-90/664 din 28 iulie 2000).
12. Legea nr. 467-XV din 21 noiembrie 2003 cu privire la informatizare și resursele informaționale de stat (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 6-12/44 din 01 ianuarie 2004).
13. Legea cu nr. 264-XV din 15 iulie 2004 privire la documentul electronic și semnătura digitală (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 132-137/710 din 06 august 2004).
14. Prodan A., „Informatica pentru studenții instituțiilor superioare de învățământ cu profil sportiv”, Chișinău, 2005.
15. Revista Română de Informatică și Automatică (RRIA), Editura Institutului Național de Cercetare-Dezvoltare în Informatică, București. ISSN 1220-1758 (Print), ISSN 1841-4303 (Online).
16. Revista ”IT & C” , Piața Presei Libere Nr.1, Casa Presei Libere Nr.1, București. ISSN (Print): ISSN 2971-9097 ISSN-L 2821-8469, ISSN (Online): ISSN 2821-8469 ISSN-L 2821-8469.
17. Roșca I., - Internet și Intranet, Concepte și aplicații, Editura Economică, București, 2000.



18. Steve Johnson Perspection, - Word 2003(Microsoft Office)", Teora, 2004.
19. Volcu Gh., Burlacu N. Tehnologii informaționale – componentă esențială în pregătirea specialistului de educație fizică și sport. În materialele conferinței științifice internaționale studențești, ediția a XX-a: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice. Chișinău 2017.
20. Volcu Gh. The need of information technologies in the trening of physicaleducation and sport specialists. 4th Central and eastern european LUMEN international scientific conference: Education, Sport, Health. Chișinău 2017. P.282.
21. Volcu Gh. Tehnologiile informaționale în pregătirea specialiștilor de educație fizică și sport. Congresul Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”, ediția II. Chișinău 2017.
22. Volcu Gh., Volcu I. TIC și implementarea softurilor educaționale (Note de curs pentru facultățile cu profil sportiv), Chișinău, PrintCaro, 2019. 116p.
23. Volcu Gh. Dicționar terminologic la tehnologii informaționale (pentru studenții facultăților cu profil sportiv), Chișinău, PrintCaro, 2019. 68p.
24. Volcu Gh., Volcu I., The role of information and communication technologies in training of specialists of physical education and sport. The Annals of the “Ștefan cel Mare” University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement, Volume XIV issue 2/ 2021, p. 144-153.