

CATEDRA DE GIMNASTICĂ



RAPORT PRIVIND ORGANIZAREA PROCESULUI DE EVALUARE A REZULTATELOR ACADEMICE LA DISCIPLINELE CATEDREI DE GIMNASTICĂ

**Prezentat la ședința senatului USEFS
la data de 27 ianuarie, 2022**

Evaluarea, promovată în contextul procesului de învățământ, este o componentă funcțională esențială, care alături de predare și învățare reprezintă acțiunea de estimare valorică și de verificare pedagogică a gradului de îndeplinire a obiectivelor specifice și concrete ale activității de instruire.

În acord cu paradigma sistemului educațional, evaluarea este un proces de măsurare și apreciere a valorii rezultatelor sistemului de învățământ sau a unei părți al acestuia, a eficienței resurselor, condițiilor și strategiilor folosite prin compararea rezultatelor cu obiectivele propuse, în vederea luării unor decizii de îmbunătățire și perfecționare. Un alt concept presupune că evaluarea în învățământ este un proces de obținere a informațiilor asupra elevului/studentului, profesorului sau asupra programului educativ și de valorificare a acestor informații în vederea elaborării unor aprecieri care vor fi utilizate pentru adaptarea unor decizii (fig.1).

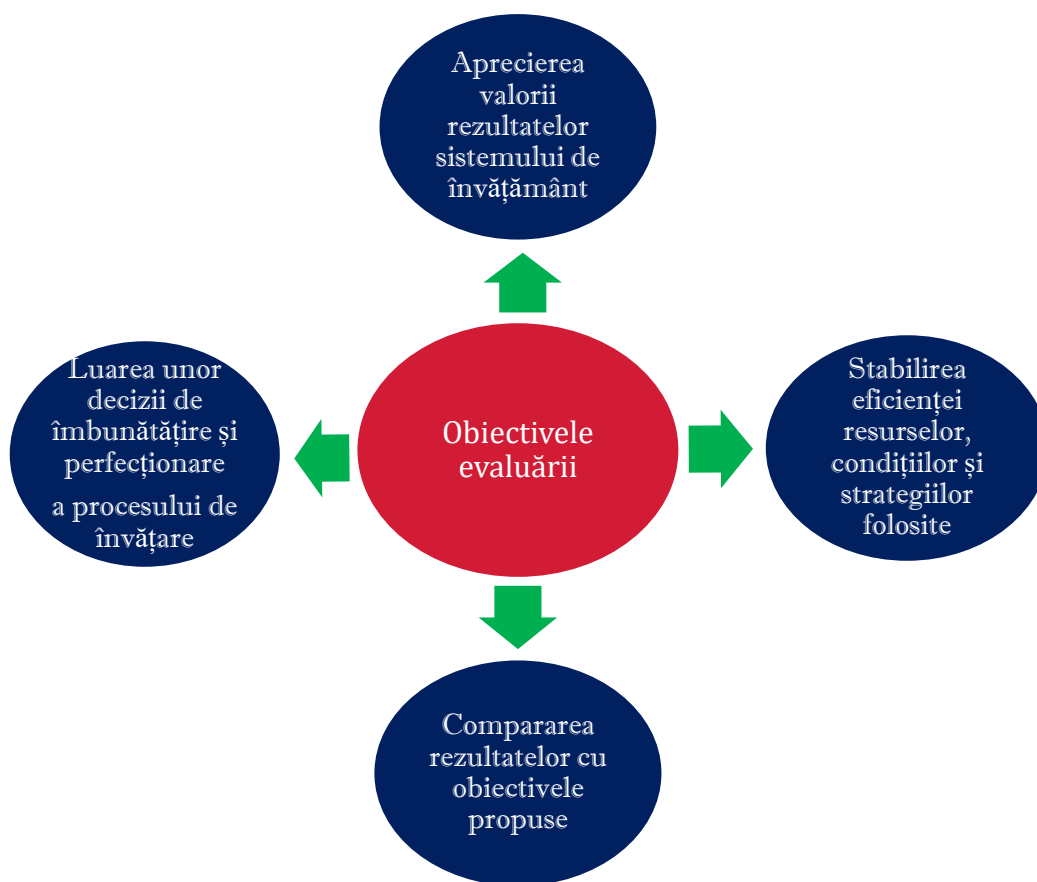


Figura 1. Obiectivele evaluării procesului de învățământ.

Analiza și aprecierea rezultatelor activității de învățare se exprimă prin realizarea integrală a sarcinilor definite la nivelul competențelor cheie/transversale și transdisciplinare proiectate de către profesor la diferite etape și intervale de timp.

Catedra de Gimnastică ca unitate componentă a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport își desfășoară activitatea în componența a 18 membri dintre care un procentaj de

aproximativ 67% de specialiști dețin titluri didactice și grade științifice dintre care: 3 doctori habilitați, 6 doctori în științe pedagogice, 5 profesori universitari, 4 conferențieri universitari, 1 lector universitar și 6 asistenți; 1 laborant și 1 acompaniator (fig. 2). Catedra asigură procesul instructiv la peste 40 de discipline, dintre care 24 - la ciclul I (licență) la specialitățile: Antrenament sportiv, Educație fizică, Kinetoterapie și terapie ocupațională și Fitness și programe de recreare și respectiv 20 - la ciclul II (masterat), specialitățile: Tehnologia antrenamentului sportiv, Psihopedagogie educației fizice și sportului, Tehnologii și management în fitness.

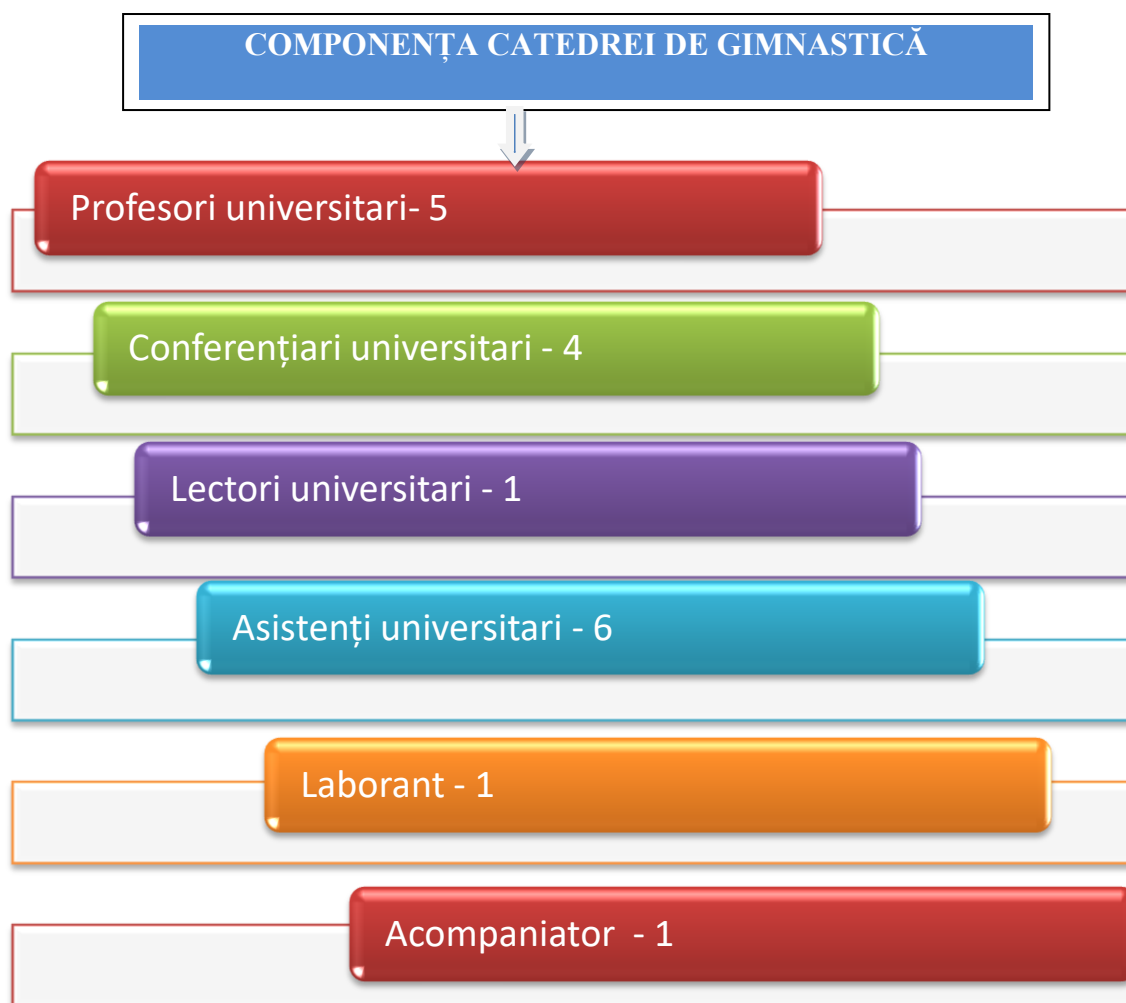


Figura 2. Componența Catedrei de Gimnastică.

Evaluarea competențelor la disciplinele Catedrei de Gimnastică se desfășoară în baza următoarelor acte normative:

- Codul educației al Republicii Moldova nr. 152/2014;
- Regulamentul de organizare a studiilor superioare de licență (ciclul I) și integrate, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării, nr. 1625/2019;
- Regulamentul USEFS de organizare a studiilor de licență (ciclul I), nr.7/2020

- Planul-cadru pentru studii superioare de licență (ciclul I), de master (ciclul II) și integrate, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării, nr. 120/2020.

Criteriile specifice de măsurare cantitativă, aprecierea calitativă și notarea studentului în cadrul activității de evaluare se raportează la obiectivele incluse în curriculum și planul de învățământ.

La cursurile Catedrei de Gimnastică sunt evaluate:

1. Cunoștințe teoretice - conține următoarele modalități de evaluare:

- evaluarea pregătirii teoretice generale – se realizează conform temelor de prelegeri ale cursurilor;

- evaluarea pregătirii teoretice speciale – prevede cunoașterea tehnicii moderne de execuție a exercițiilor de gimnastică. Evaluarea se desfășoară concomitent cu efectuarea practică a acțiunilor motrice (scris, oral, practic).

- evaluarea prin testele docimologice, teste de competențe - un set de probe teoretice și practice cu ajutorul cărora se verifică și se evaluează nivelul asimilării cunoștințelor și al capacităților de a opera cu ele, prin raportarea răspunsurilor la o scară de apreciere etalon, elaborată în prealabil.

2. Competențe – valorificate la nivel de calități și capacități la diferite trepte: înțelegere, aplicare, integrare

- *pregătirea tehnică* la execuția unor elemente separate, a îmbinărilor și integrarea elementelor în combinație la aparatele de gimnastică;

- *pregătirea fizică* – se verifică parametrii pregătirii fizice în raport cu performanțele pregătirii tehnice, conform testării inițiale și progresului la testarea finală.

- *pregătirea profesională pedagogică* – evaluează competența profesională.

3. Atitudini – exprimate prin verificarea parametrilor comportamentali și afectiv-atitudinali.

Cu regret pandemia Covid-19 a afectat toate ariile vieții iar pedagogia nu a făcut excepție. Impactul acesteia a reclamat din partea cadrelor didactice din cadrul Catedrei de Gimnastică implicate în procesul instructiv-educativ multă flexibilitate și capacitate de adaptare la noile condiții și contexte didactice. Studiile au trebuit să se transforme rapid, pentru a răspunde nevoilor în creștere ale momentului. Utilizarea tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC) pentru asigurarea învățământului la distanță a devenit prioritatea de bază a membrilor catedrei.

Pe perioada crizei sanitare generată de pandemia de COVID 19, profesorii catedrei au ales să transforme situația nefavorabilă în oportunități pentru a valorifica toate posibilitățile de eficientizare a învățării de la distanță. În pofida faptului că toți au fost luați prin foarte mare

surprindere, membrii catedrei au întreprins numeroase eforturi pentru a se asigura că vor reuși continuarea activităților instructive în noile împrejurări.

Mai multe probleme au apărut în organizarea evaluării procesului instructiv. Exercițiul de evaluare de la distanță necesită abilități suplimentare pentru dezvoltarea instrumentelor electronice de evaluare. Aceștia trebuie înarmați cu cunoștințe suplimentare de creare a testelor de evaluare.

Cu toate acestea, fiecare formă de evaluare prezintă atât avantaje, cât și dezavantaje.

Avantajele evaluării online:

1. Profesorii pot transmite foarte repede, oricând, oriunde și oricui subiectele evaluării pe care le-a elaborat. Astfel nu mai este nevoie de sincronizarea persoanelor pentru a se întâlni fizic și nimeni nu va pierde nimic pentru că informațiile rămân online.
2. Posibilitatea evaluării studenților și masteranzilor care nu au capacitate de a se prezenta fizic la studii: sportivi de performanță aflați la cantonamente, studenții care urmare a traumelor sau a stării de sănătate nu se pot deplasa la universitate, etc.
3. Simplifică sarcina profesorului de a verifica testele pe foi și de a împărtăși rezultatele evaluării.
4. Dezvoltarea la profesori, studenți și masteranzi a competențelor în domeniul tehnologiilor informaționale și comunicaționale.
5. Educarea creativității la elaborarea subiectelor de evaluare.
6. Cultivarea la studenți și masteranzi a competențelor de muncă independentă.
7. Formarea la actorii procesului educațional a competențelor de utilizare a resurselor educaționale deschise și conținuturilor digitale, cum ar fi: biblioteci online, soft-uri și platforme educaționale, laboratoare virtuale, etc.

Dezavantajele evaluării online:

1. Lipsa contactului direct al profesorului cu studentul, fapt ce poate duce la deficiențe de comunicare și de înțelegere a sarcinilor ce urmează a fi evaluate.
2. Accesul inegal al studenților la procesul de evaluare din motiv că nu toți au posibilitatea de a utiliza tehnologiile digitale și dispozitivele pentru a reuși asimilarea materialului și au pierdut parțial sau total contactul cu profesorul.
3. O parte din activitatea didactică practică (instruirea tehnicii elementelor, metodică învățării, învățarea procedurilor de asigurare și autoasigurare, etc.) este dificil de a o desfășura online, având un impact scăzut asupra învățării temeinice.
4. Rezultatele testelor pot fi trișate, profesorul neavând certitudinea asupra identității studentului care a completat testul online sau răspunsurile nu au fost copiate.

5. Capacitatea scăzută a unor profesori de a aplica mijloacele TIC pentru evaluarea studenților și masteranzilor, îndeosebi la debutul învățământului online.

Cu toate acestea **strategiile de evaluare** au fost concepute astfel încât să solicite studenților eforturi intelectuale, practice, motrice și să-i ajute să se dezvolte în plan cognitiv, profesional, psihomotor, afectiv-motivațional și spiritual.

Formele de evaluare aplicate de către profesori în cadrul procesului instructiv la disciplinele Catedrei de Gimnastică sunt următoarele:

1. Evaluare inițială.
2. Evaluare formativă (curentă).
3. Evaluare finală (sumativă).

Evaluarea inițială se planifică la începutul anului de învățământ, a unui capitol, compartiment, teme, la începutul lecției pentru a obține informații despre situația la etapa inițială a învățării. Se evidențiază lacunele în pregătirea teoretică, motrice și tehnică a studentului. Se apreciază prin: interviu, chestionare orală, conversație, teste, etc.

Evaluarea curentă sau formativă se face prin verificări sistematice pe parcursul programului de instruire, pe secvențe mai mici. Se urmărește permanent calitatea performanțelor universitare în procesul de formare a competențelor prin oferire de feedback. (anexa 1-3)

Pe parcursul procesului instructiv profesorii titulari de curs au urmărit angajarea studenților în activități de cunoaștere, precum și de exersare a gândirii creative prin elaborarea diverselor complexe de exerciții de dezvoltare fizică generală cu sau fără obiecte, pentru contingent divers de subiecți, din diferite genuri ale fitness-ului, etc.

Notele obținute în cadrul evaluărilor curente au fost înscrise cu regularitate în registrele grupelor academice.

O parte esențială de profesori pe parcursul semestrului, la finele fiecărei luni, organizau sesiuni de evaluare periodică (atestări), cu scopul estimării reușitei curente a studentului.

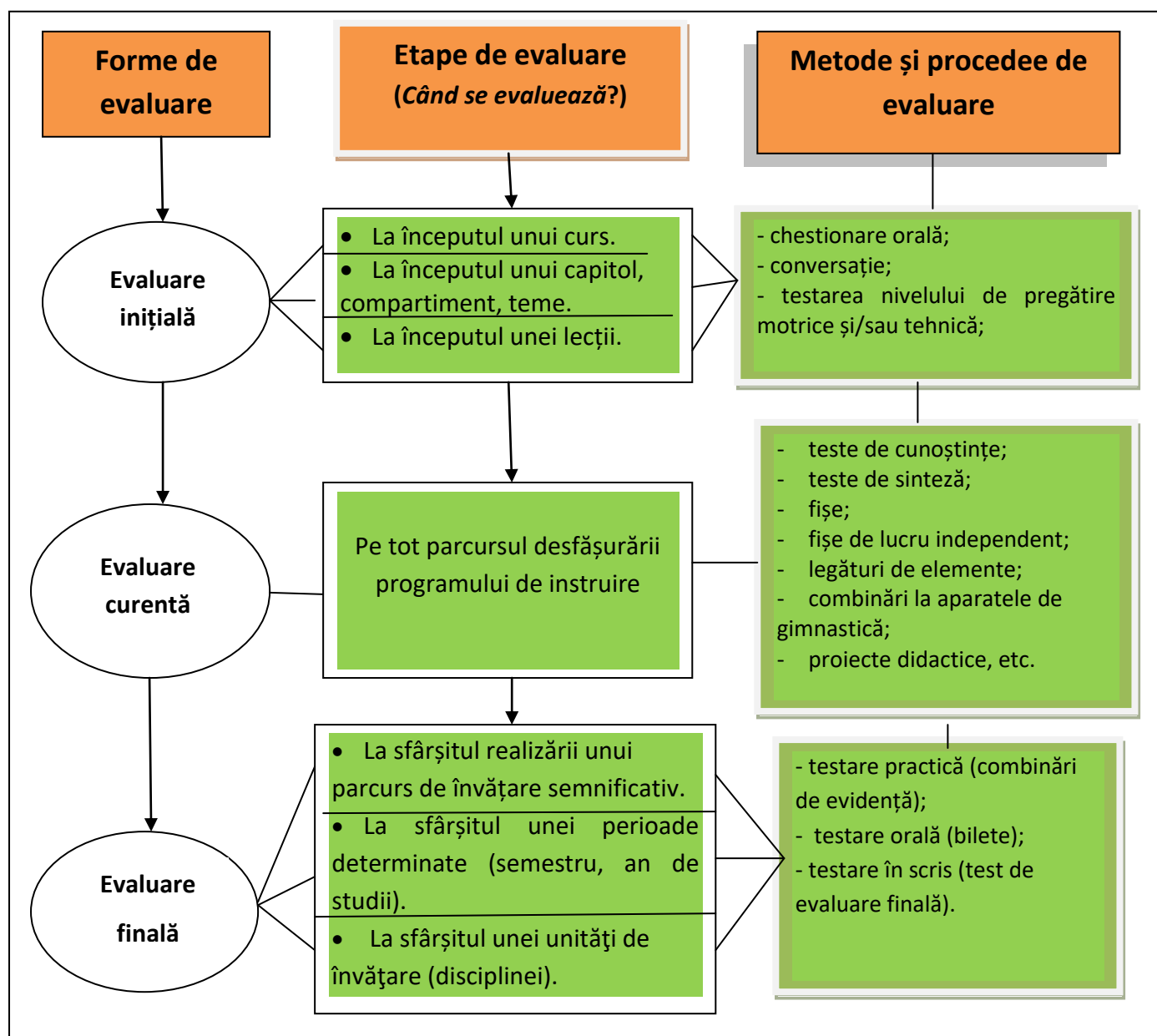
Astfel, evaluarea integrată de către profesori în structura proiectului curricular la disciplinele Catedrei de Gimnastică este valorizată prin:

1. Evaluarea formală realizată cu note, calificative;
2. Evaluarea nonformală – realizată prin observații, laude, sancțiuni, îndrumări, etc.

În condițiile stării de urgență, pe perioada studiilor online evaluarea curentă în cadrul orelor s-a desfășurat utilizând diverse instrumente TIC (platformele MOODLE, ZOOM, MEET, Skype, precum și poșta electronică, grupuri pe Viber, messenger, WhatsApp, și altele), utilizând diverse modalități: testări, referate, lucrări individuale, elaborări de complexe de exerciții, portofolii, proiecte, care au permis aprecierea la distanță a cunoștințelor și competențelor studenților,

punându-se accent pe lucrul individual sau în grupuri mici, pe activitatea științifică, dar și pe autoaprecierea studentului.

Figura 3



În cazul grupelor la învățământul cu frecvență redusă evaluarea curentă s-a realizat în cadrul orelor cu contact direct în cazul prezenței acestora la sesiune sau online când prima nu era posibilă urmare a situației epidemiologice precare.

Evaluare finală sau sumativă se face la sfârșitul realizării unui parcurs de învățare semnificativ, la sfârșitul unei perioade determinate (semestru, an de studii) sau la sfârșitul unui compartiment capitol, unei unități de învățare. Ea se realizează prin verificări parțiale, încheiate

cu aprecieri tip bilanț asupra rezultatelor (tehnica exercițiilor fizice, combinații de evidență, teste sumative (anexa 4-6).

Evaluarea finală semestrială s-a desfășurat în conformitate cu perioadele de examinare indicate în planul de învățământ al fiecărui program de studii, conform prevederilor legale și în corespundere cu orarul examenelor.

Subiectele pentru probele de evaluare au fost aprobate de șeful catedrei și aduse la cunoștință studenților în termenii stabiliți (cel puțin o lună până la sesiune). În baza acestor subiecte au fost elaborate ulterior probele de examinare.

Astfel, conținuturile testelor și biletelor elaborate de titularii de curs din cadrul Catedrei de Gimnastică poartă un caracter diferențiat, fiind adaptate la profilul curricular al facultății. La elaborarea subiectelor de examinare s-a ținut cont de recomandările Sistemului European de Credite transferabile (A, B, C, D, E, FX, F). Prin modul în care au fost formulate, subiectele au la bază trei componente esențiale de evaluare a gradului de pregătire profesională: nivelul de cunoaștere, nivelul de aplicare, nivelul de integrare. Fiecare test sau bilet are la sfârșit un barem de notare, fapt care facilitează evaluarea răspunsurilor.

Ținem să menționăm faptul că evaluarea finală s-a desfășurat atât în regim online, cât și offline. În cazul desfășurării online a examenelor de către profesorii catedrei s-au aplicat diverse instrumente TIC, ținând cont de posibilitățile tehnologice ale studenților și ale cadrelor didactice.

Fiecare probă din cadrul evaluării finale a cunoștințelor este apreciată de către membrii Comisiei de examinare cu note de la 10 la 1, nota minimă de promovare fiind „5,0”. Nota finală a probelor de evaluare este prezentată în tabelul 1, cu rotunjirea zecimilor în favoarea studentului. Convertirea notelor în scala ECTS (European Credit Transfer System) este realizată conform Ghidului utilizatorului Sistemului European de Credite Transferabile, ECTS. Totodată, notele finale obținute de către studenți pentru probele evaluării finale la fiecare disciplină din cadrul catedrei sunt înregistrate în borderouri și matricole.

Tabelul 1.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota evaluarea capacităților tehnice la aparatele de gimnastică	20%
	Nota lucrul individual	20%

În cele din urmă, am efectuat o totalizare a rezultatelor evaluării finale la disciplinele Catedrei de Gimnastică pentru anii 2019-2021, pe care ținem să o prezentăm în tabelul 2 (anexa 7).

Astfel, calitatea reușitei la disciplinele Catedrei de Gimnastică în ultimii 2 ani și jumătate constituie o medie de 67,95% din numărul studenților obligați să susțină examenele. Acest rezultat se datorează inclusiv numărului mare de studenți care au absentat de la examene. În comparație cu anul 2019-2020, 2020-2021, în acest an de studii au scăzut notele de 9,01-10,0 și 8,01-9,0 corespunzător și a crescut procentul notelor din diapazonul 7,01 – 8,0 și 6,01 -7,0. Presupunem că acest fapt poate fi argumentat prin dificultățile cu care se confruntă studenții și cadrele didactice în cadrul învățământului online.

În final am realizat o analiză a chestionarelor pentru aprecierea gradului de satisfacție a studenților din anii I, II, III, FPR, care au avut lecții la disciplinele catedrei. În special am analizat răspunsurile la întrebările 10 și 11 din chestionar: „Profesorul stabilește clar criteriile de evaluare a rezultatelor învățării?” (diag. 1) și respectiv „Profesorul manifestă obiectivitate în evaluarea rezultatelor învățării?” (diag. 2).

Urmare a feedback-ului obținut, profesorii Catedrei de Gimnastică au acumulat un procentaj situat între 75-100% la răspunsul - ”Acord total” și respectiv 25 – 6,25 % la răspunsul „Acord parțial”. Celelalte variante de răspuns nu au fost oferite de nici unul dintre studenții chestionați, fapt ce confirmă că profesorii catedrei formulează clar criteriile de evaluare, dar și manifestă obiectivitate la evaluarea rezultatelor învățării.

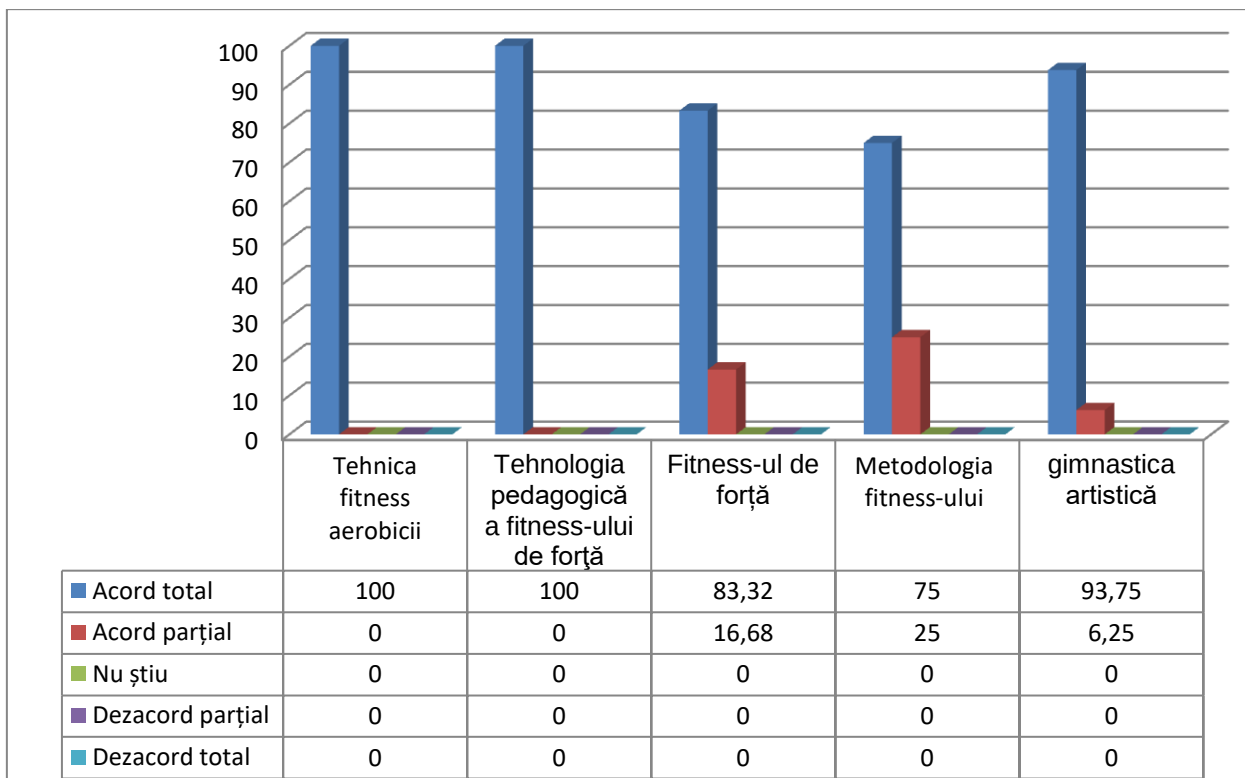


Diagrama 1. Stabilirea criteriilor clare de evaluare a rezultatelor învățării de către profesor (în %)

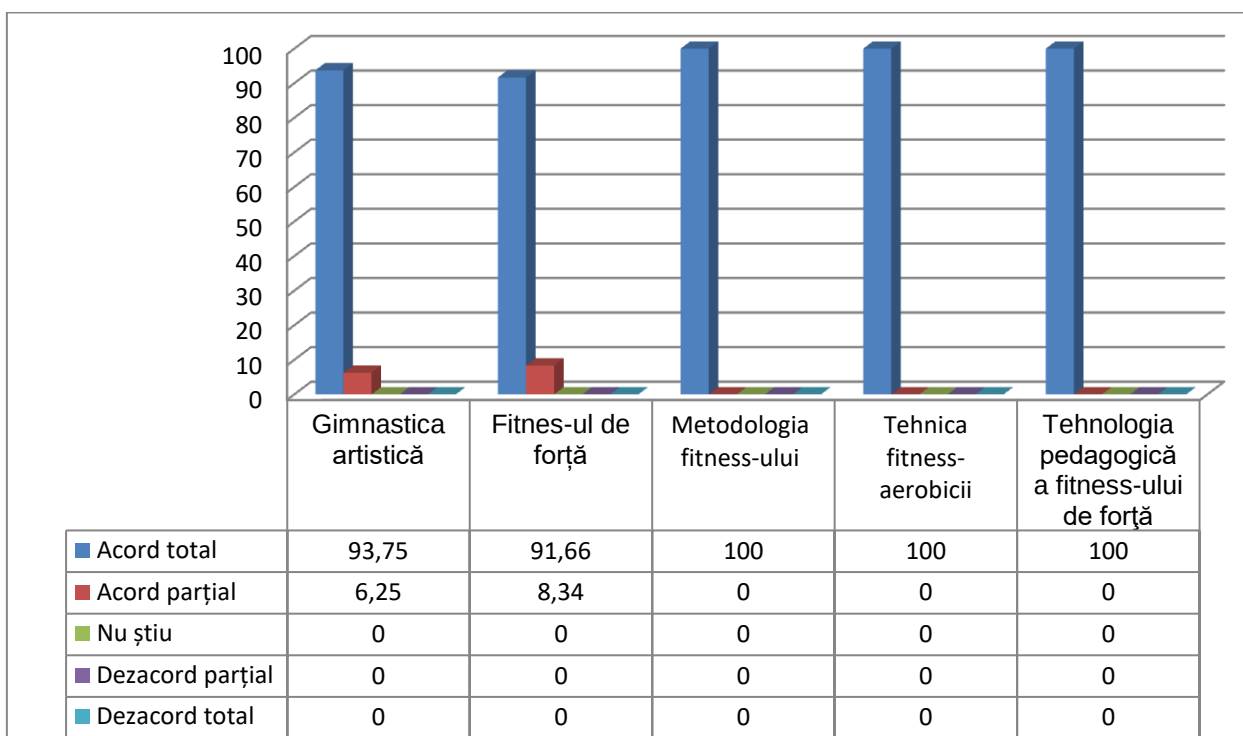


Diagrama 2. Manifestarea obiectivității în evaluarea rezultatelor învățării de către cadrele didactice care asigură programul de studiu la specialitatea 1000.3 Fitness și programe de recreare

În concluzie, constatăm:

1. Evaluarea competențelor la disciplinele catedrei de Gimnastică se desfășoară în baza actelor normative externe și instituționale.
2. Criteriile specifice de măsurare cantitativă, aprecierea calitativă și notarea studentului în cadrul activității de evaluare a Catedrei de Gimnastică se raportează la obiectivele incluse în curriculum și planul de învățământ.
3. La disciplinele Catedrei de Gimnastică sunt evaluate: cunoștințe teoretice generale și speciale; competențe – valorificate la nivel de calități și capacități la diferite trepte: înțelegere, aplicare, integrare; atitudini exprimate prin verificarea parametrilor comportamentali și afectiv-atitudinali.
4. Formele de evaluare aplicate de către profesori în cadrul procesului instructiv la disciplinele Catedrei de Gimnastică sunt următoarele: evaluare inițială, evaluare formativă (curentă), evaluare finală (sumativă).
5. Exercițiul de evaluare de la distanță a contribuit esențial la îmbunătățirea abilităților digitale a profesorilor, studenților și masteranzilor.
6. În condițiile stării de urgență, pe perioada studiilor online evaluarea s-a desfășurat utilizând diverse instrumente TIC (platformele MOODLE, ZOOM, MEET, Skype, precum și

poșta electronică, grupuri pe Viber, messenger, WhatsApp, și altele), utilizându-se o gamă largă de modalități: testări, referate, lucrări individuale, elaborări de complexe de exerciții, portofolii, proiecte, care au permis aprecierea la distanță a cunoștințelor și competențelor studenților, punându-se accent pe lucrul individual sau în grupuri mici, pe activitatea științifică, dar și pe autoaprecierea studentului.

7. Testele au fost aplicate atât în varianta interactivă, cât și în varianta de exersare individuală

8. Analiza rezultatelor evaluării finale la disciplinele Catedrei de Gimnastică în ultimii 2 ani și jumătate dovedesc o medie de 67,95% din numărul studenților obligați să susțină examenele. În comparație cu anul 2019-2020, 2020-2021, în acest an de studii au scăzut notele de 9,01-10,0 și 8,01-9,0 corespunzător și a crescut procentul notelor din diapazonul 7,01 – 8,0 și 6,01 -7,0. Presupunem că acest fapt poate fi argumentat prin dificultățile cu care se confruntă studenții și cadrele didactice în cadrul învățământului online.

9. Analiză a chestionarelor pentru aprecierea gradului de satisfacție a studenților din anii I, II, III, FPR, care au avut lecții la disciplinele catedrei au dovedit un feedback de 75-100% "Acord total" la întrebările: „Profesorul stabilește clar criteriile de evaluare a rezultatelor învățării” și respectiv „Profesorul manifestă obiectivitate în evaluarea rezultatelor învățării”.

Așa dar, pentru a contura măsuri adecvate de sprijin a realizării procesului de evaluare, venim cu unele **recomandări** care, după părerea noastră, ar facilita activitatea educațională a cadrelor didactice:

1. Actualizarea curricula disciplinare privind diversificarea instrumentelor de evaluare cu îmbinarea metodelor tradiționale (note, calitative) cu cele nonformale/alternative (feedback, observații, interacțiuni, laude, comentarii imediate, interacțiuni, discuții), precum și sporirea oportunităților de evaluare digitală prin intermediul platformelor online, instrumentelor digitale, etc.

2. A stabili relații de colaborare a cadrelor didactice ale Catedrei de Gimnastică cu alte cadre din domeniu în vederea varierii instrumentelor moderne de evaluare online a rezultatelor academice.

3. Se recomandă evaluarea prin prisma creării subiectelor preponderent din domeniul aplicare și integrare care le solicită studenților creativitate, valorificarea experienței individuale, gândire critică, etc.

4. Intensificarea măsurilor de securizare a testelor prin limitarea timpului de examinare, elaborarea câtorva variante de teste, îmbinarea mai multor metode de evaluare (ex. test + răspuns oral), etc.

5. A pune accent pe realizarea lecțiilor video, filmulețe cu tehnica și metodică instruirii celor mai importante elemente gimnice, legături de elemente, combinații pentru diverse situații de învățare, inclusiv online.

6. Încurajarea actorilor procesului educațional de a utiliza resursele educaționale deschise și conținuturile digitale, cum ar fi: biblioteci online, soft-uri și platforme educaționale, laboratoare virtuale, etc.

7. A monitoriza continuu rezultatele academice ale studenților și masteranzilor în baza componentelor esențiale de evaluare a pregătirii profesionale: nivel de cunoaștere, nivel de aplicare, nivel de integrare.

În cele din urmă menționăm că CATEDRA DE GIMNASTICĂ și în continuare va asigura modernizarea procesului de evaluare la nivel înalt în vederea aprecierii corecte a competențelor studenților și masteranzilor în conformitate cu prevederile conceptului pedagogic de evaluare a instruirii.

Șefa Catedrei de Gimnastică

C. Moga, dr., conf. univ.

ANEXE

CATEDRA DE GIMNASTICĂ
TEST PENTRU EVALUAREA CURENTĂ A COMPETENȚELOR
Numele, prenumele studentului

Grupa _____

Data _____

1. Identificați mijloacele gimnasticii (10 puncte)..... ☐

1. _____

6. _____

2. _____

7. _____

3. _____

8. _____

4. _____

9. _____

5. _____

10. _____

2. Interpretați clasificarea e.d.f.g. după principiul anatomic de repartizare a mușchilor pe sistemul osos (5 puncte)..... ☐

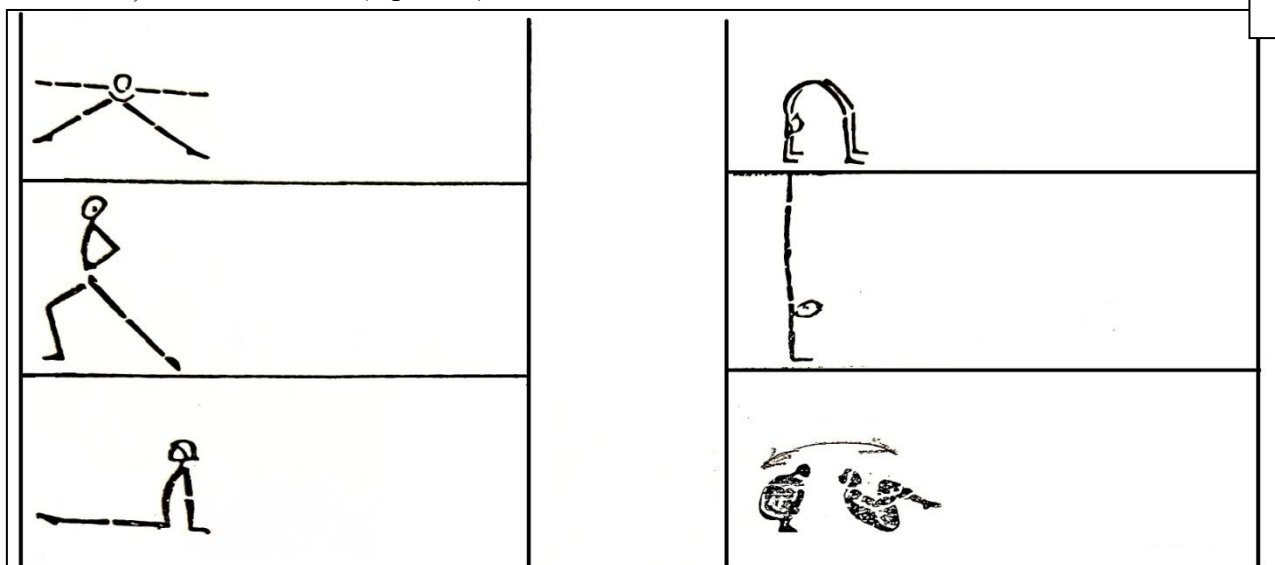
1.

2.

3.

4.

3. Denumiți corect termenii (6 puncte)..... ☐



4. Elaborați un exercițiu fără obiecte pentru grupa a III de mușchi (5 puncte)..... ☐

5. Redactați exercițiile conform cerințelor normelor de descriere a acestor (15 puncte).....

<i>Varianta propusă</i>	<i>Varianta redactată</i>
1. P.i. stând brațele lateral, palmele în jos 2. Ridicarea brațelor sus, palmele în afară 3. Brațele după cap 4. Ridicarea mâinilor sus palmele înăuntru 5. poziția inițială	
P.i.- P.F. La 1. – mâinile împărți, aplecare spre stânga La 2. – p.i. La 3. - aplecare spre stânga, mâinile în lături La 4. – p.i.	
P.i. – P.f. 1. Piciorul drept în urmă pe degete, mâinile înainte, palmele în jos 2. P.i. 3. Piciorul stâng în urmă pe degete, brațele înainte palmele în jos 4. p.i.	

6.Descrieți câte 5 varietăți de mers, alergări, sărituri (15 puncte).....

Varietăți de mers:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Varietăți de alergări:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Varietăți de sărituri:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj	1-6	7-13	14-20	21-27	28-32	33-37	38-42	43-48	49-52	53-56

Teste pentru evaluarea curentă la disciplina

„Gimnastica artistică”

Obiective de evaluare.

Studentul va fi capabil:

- să explice și să aplice în procesul instructiv-educativ metodologia exercițiilor de front și formații și celor aplicative;
- să execute expresiv exercițiile la aparatele de gimnastică;
- să manifeste respect față de grupul social și invers pentru actul de comunicare didactică.

Itemi (sarcini didactice).

1.	Denumiți termeni de bază și derivatele la exercițiile de acrobatică și demonstrați pozițiile denumite ----- -4 -5 min.	5 puncte
2.	Regrupați formația strânsă în formație desfășurată din linie pe un rând în trepte ----- 2 min.	3 puncte
3.	Aplicați varietăți de tracțiuni și împingeri în scopul dezvoltării forței dinamice ----- -4 -5 min.	4 puncte
4.	Demonstrați exercițiul la sol – stând pe mâini, menținere și rostogolire înainte în sprijin ghemuit ----- 1 încercare	3 puncte
5.	Îmbinați 2-3 elemente tehnice din balansări peste la cal cu mânere- 1 încercare	2 puncte
6.	Argumentați propria capacitate de forță prin urcare în sprijin din apucat profund la inele ----- -2 încercări	4 puncte
7.	Demonstrați urcarea prin îndreptare în sprijin la bara fixă, din 2-3 balansări - - ----- 2 încercări	3 puncte
Scor maxim		24 puncte

Notă: *Punctajul acumulat va fi convertit în note pe scala 1 – 24 de puncte (prin punctaj maxim), presupunându-se rezolvarea ideală a sarcinilor de lucru didactic.*

Teste pentru evaluarea curentă la disciplina
„FITNESS AEROBICA DE BAZĂ”
Numele, prenumele studentului

Grupa _____
Data _____

1. De alcătuit și demonstrat un exercițiu la 8 timpi cu doi pași diferiți: 1 pas la un timp, 1 pas la 2 timpi

Timpi	8	7	6	5	4	3	2	1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3

2. De alcătuit și demonstrat un exercițiu la 8 timpi cu trei pași diferiți: 1 pas la un timp, 1 pas la doi timpi, 1 pas alternativ sau alăturat

Timpi	8	7	6	5	4	3	2	1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3

3. De demonstrat sarcina coordinativă № 1 (16 timpi)

P.i. – p.b.

- 1 – pas cu dreptul, brațele înainte;
 2 – ridicarea genunchiului stâng la 90°, brațele lateral;
 3 – pas cu stângul, brațele sus;
 4 – ridicarea genunchiului stâng la 90°, brațele jos;

Timpi	16	15	14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

4. De demonstrat sarcina coordinativă № 1 (16 timpi)

P.i. – p.b.

- 1 – dreptul lateral pe vârf, brațul drept în poziția I, brațul stâng în poziția II;
 2 – dreptul în poziția IV în semigenuflexiune, brațul drept în poziția IV, brațul stâng în poziția III;
 3-4 – aceeași cu celălalt.

Timpi	16	15	14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

5. De alcătuit și demonstrat un exercițiu la 8 timpi folosind pozițiile picioarelor și a brațelor

Timpi	8	7	6	5	4	3	2	1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3

6. De alcătuit după imaginea propusă *Desenul ritmic* și de demonstrat exercițiul la 8 timpi

Timpi	8	7	6	5	4	3	2	1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3

7. De demonstrat compoziția de vals în perechi (cerc pe sală)

8. De alcătuit și demonstrat un exercițiu la 8 timpi în perechi (contact cu partener, schimbarea locurilor)

Timpi	8	7	6	5	4	3	2	1
-------	---	---	---	---	---	---	---	---

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3
------	----	---	---	---	---	---	---	---

9. De alcătuit și demonstrat o compoziție din 4 pași aerobici la 16 timpi

Pași	4	3	2	1
Nota	10	8	6	4

10. De alcătuit și demonstrat o compoziție din 8 pași aerobici la 32 timpi

Pași	8	7	6	5	4	3	2	1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3

11. De alcătuit și demonstrat *Partea pregătitoare a fitness antrenamentului* din 12 pași aerobici

Pași	12	11	10	9	8	7	6-5	4-3	2	1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

12. De alcătuit și demonstrat o compoziție din 4 pași aerobici prin *metoda bloc* la 32 timpi

Pași	4	3	2	1
Nota	10	8	6	4

13. De alcătuit și demonstrat o compoziție din 4 pași aerobici prin *metoda adăugării* la 32 timpi

Pași	4	3	2	1
Nota	10	8	6	4

14. De alcătuit și demonstrat o compoziție din 8 pași aerobici prin *metoda bloc* la 64 timpi

Pași	8	7	6	5	4	3	2	1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3

15. De alcătuit și demonstrat o compoziție din 8 pași aerobici prin *metoda adăugării* la 64 timpi.

Pași	8	7	6	5	4	3	2	1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3

Profesor: Craijdan Olga – dr., conf.univ.

CATEDRA DE GIMNASTICĂ



Numele, prenumele studentului

Facultatea _____

Specialitatea _____

TEST DE EVALUARE FINALĂ

„GIMNASTICA ARTISTICĂ”

Timp efectiv de lucru - **90 minute**

<i>Numele, prenumele examinatorului</i>	<i>Total puncte</i>	<i>Nota (cu cifre și litere)</i>	<i>Semnătura</i>

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

VARIANTA I

APROB: Șeful catedrei _____

TESTE DE EVALUARE FINALĂ

Facultatea PEDAGOGIE Numărul de credite 4

Specialitatea 1000.3 Fitness și programe de recreare

Disciplina Gimnastica artistică

SUBIECTUL I: Terminologia gimnasticii - 30 puncte

1.1. Cunoaștere – 10 puncte

Itemul: Exemplifică 10 reguli de omitere a unor termeni la notarea exercițiilor de gimnastică.

1.2. Aplicare și integrare – 20 puncte

Itemul: Elaborați 4 exerciții de dezvoltare fizică generală pentru grupa I, II, III, IV din diverse poziții: stând, stând pe genunchi, așezat și culcat.

SUBIECTUL II: Metodologia exercițiilor de dezvoltare fizică generală - 30 puncte

2.1. Cunoaștere – 10 puncte

Itemul: Descrie importanța E.D.F.G.

2.2. Aplicare și integrare – 20 puncte

Itemul: Clasifică și argumentează modurile și variantele de desfășurare a E.D.F.G.

SUBIECTUL III: Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică - 30 puncte

3.1. Cunoaștere – 10 puncte

Itemul: Comentează metodele de instruire a tehnicii exercițiilor de gimnastică.

3.2. Aplicare și integrare – 20 puncte

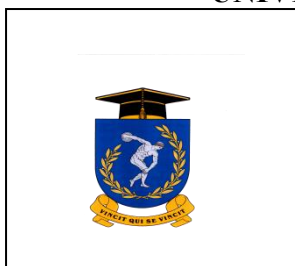
Itemul: Descrie procedeele metodologice privind înlăturarea greșelilor la instruirea exercițiilor de gimnastică cu aspecte de aplicare.

Puncte	90-82	81-73	72-64	63-55	54-46	45-37	36-28	27-19	18-10	9-1
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Acumulat										

12 noiembrie, 2021

Examinator: C. Moga

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
CATEDRA DE GIMNASTICĂ**



Aprobat: Catedra de Gimnastică
proces-verbal nr.3 din 12 noiembrie 2021
Șeful catedrei – dr., conf. univ. - MOGA CAROLINA



CICLUL II – MASTERAT: ANUL I, SEMESTRUL 1

DOMENIUL GENERAL DE STUDIU: 100. Științe ale sportului
FACULTATEA: Pedagogie
SPECIALITATEA: Psihopedagogia educației fizice și sportului
UNITATEA DE CURS: **DIDACTICA GIMNASTICII ARTISTICE**
Bilet de examinare nr.1

Competențe/finalități cognitive (la nivel de cunoaștere) (40 puncte).

Subiectul 1. Identifică obiectivele de bază ale disciplinei "Didactica gimnasticii artistice" (10 puncte).

Subiectul 2. Argumentează sistemul de operare cu termenii specifici ai disciplinei "Gimnastica" (10 puncte).

Subiectul 3. Argumentează regulile de elaborare a complexelor de EDFG (10 puncte).

Subiectul 4. Dați caracteristică tendințelor moderne cu privire la instruirea exercițiilor de gimnastică la aparate (10 puncte).

Competențe/finalități la nivel de aplicare (30 puncte).

Subiectul 1. Caracterizează modul de execuție a procedeelor de front (10 puncte).

Subiectul 2. Elaborează un complex din 4 exerciții pentru mușchii brațelor (10 puncte).

Subiectul 3. Descrie tehnica de execuție a rostogolirilor înainte (10 puncte).

Competențe/finalități la nivel de integrare (30 puncte).

Subiectul 1. Proiectează un scenariu de activitate în cadrul etapei pregătitoare a lecției (10 puncte).

Subiectul 2. Redă soluții organizatorice și manageriale în activitatea instructivă cu contingent de vârstă 5-8 ani (10 puncte).

Subiectul 3. Programează o îmbinare din 6-7 elemente a compoziției la sol (10 puncte).

Evaluarea procesului: criterii/descriptori

Scala de notare:

Punctaj	91-100	90-86	85-80	79-70	69-60	59-50	49-40	39-30	29-20	19-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Echivalent ECTC (SECT)

(Sistemul European de Credite Transferabile)

Nota	10-9,01	9,0-8,01	8-7,01	7,0-6,01	6,0-5,0	4,99-3,01	3,0-1,0
ECTC	A	B	C	D	E	FX	F

12 noiembrie, 2021

Examinator:- dr.hab., prof. univ. - BUFTEA VICTOR

КАФЕДРА ГИМНАСТИКИ



Фамилия, имя студента

Факультет _____

Специализация _____

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ОЦЕНОЧНЫЙ ТЕСТ

„МЕТОДОЛОГИЯ ФИТНЕССА ”

Фактическое время работы **180 минут**

Фамилия, имя экзаменатора	Общее количество оценок	Оценка (цифрой и прописью)	Подпись

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

УТВЕРЖДЕНИЕ: Заведующий кафедрой _____

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ОЦЕНОЧНЫЙ ТЕСТ

Факультет ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ Количество кредитов 6

Специальность 1000.3 Фитнесс и рекреативные программы

Дисциплина S 03 O. 21 Методология фитнеса

ТЕМА I: Методика организации и проведения занятий фитнесом с контингентом различного возраста – 25 баллов

1. Описать возрастные особенности разных периодов жизни зрелого человека – 5 баллов.
2. Раскрыть условия составления отдельных программ. Определить по формуле порог благоприятной частоты пульса для занятий физическими упражнениями в разные возрастные периоды и состояния здоровья – 10 баллов.
3. Составить 6 упражнений с фитнес-мячами для пожилых людей – 10 баллов.

ТЕМА II: Физические способности в системе фитнеса и рекреативных программ – 25 баллов.

1. Дайте определение понятию силовых способностей. Режимы выполнения двигательных действий – 5 баллов.
2. Классифицируйте физические способности в системе рекреативной физической культуры и опишите предпочтительные физические возможности – 10 баллов.
3. Составьте 6 упражнений для воспитания гибкости с помощью или стретчинга, или йоги, или пилатеса – 10 баллов.

ТЕМА III: Рациональное питание как фактор здорового образа жизни – 25 баллов

1. Охарактеризуйте принципы рационального питания – 5 баллов.
2. Определите понятие калорийность питания. Запишите в формулу определения энергетических затрат в состоянии покоя – 10 баллов.
3. Представьте основное содержание пищи – 10 баллов.

ТЕМА IV: Психолого-педагогические основы профессиональной деятельности специалиста по фитнесу – 25 баллов.

1. Охарактеризуйте структуру профессиональной деятельности специалиста по фитнесу – 5 баллов.
2. Классифицируйте стили профессиональной деятельности фитнес-тренера – 10 баллов.
3. Дайте определение понятию СКРИНИНГ ЗДОРОВЬЯ. Разработайте анкету из 5 вопросов для тех, кто хочет заниматься в «групповых классах/программах» – 10 баллов.

Puncte	91-100	81-90	71-80	66-70	61-65	51-60	41-50	31-40	16-30	0-15
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

12 noiembrie, 2021

Экзаменатор: Афтимичук Ольга

Totalurile
evaluării finale la sesiunile de iarnă și de vară în anii universitari
2019-2021 la disciplinele Catedrei de Gimnastică:

Factorii evaluării	Calitatea reușitei						Nr. studenți Reușita %
Sesiunea de iarnă, 2019-2020							
Cu frecvență	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,0-4,99	Nr. stud./%reușitei
Numărul de note	45	40	49	25	24	1	337/184
Procentul reușitei	24,46	21,74	26,63	13,59	13,04	0,54	56,04%
Cu frecvență redusă	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,0-4,99	Nr. stud./%reușitei
Numărul de note/ Nr. stud	13	18	12	9	-	-	182/52
Procentul reușitei	25	34,62	23,08	17,30	-	-	48,46%
Masterat	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,0 - 4,99	Nr. stud./%reușitei
Numărul de note/ Nr. stud	11	14	3	-	-	-	40/28
Procentul reușitei	39,28	50,0	5,17	-	-	-	70,0%
Sesiunea de vară, 2019-2020							
Cu frecvență	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,0-4,99	Nr. stud./%reușitei
Numărul de note/ Nr. stud	30	20	31	6	6		157/93
Procentul reușitei	32,26	21,51	33,33	6,45	6,45		68,98%
Cu frecvență redusă	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,0 - 4,99	Nr. stud./%reușitei
Numărul de note/ Nr. stud	5	15	19	5	2	-	189/46
Procentul reușitei	10,87	32,61	41,30	10,87	4,35	-	74,14%
Masterat	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,0 - 4,99	Nr. stud./%reușitei
Numărul de note/ Nr. stud	12	6	2	-	-	-	33/20
Procentul reușitei	60,0	30,0	10,0	-	-	-	66,61%

Sesiunea de iarnă, 2020-2021							
Cu frecvență	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,03-4,99	Nr. stud. / % reușitei
Numărul de note	42	43	57	21	32	12	324/207
Procentul reușitei %	20,29	20,77	27,54	10,15	15,46	5,79	72,67%
Cu frecvență redusă	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	3,01-4,99	Nr. stud./%reușitei

Numărul de note	17	23	16	7	18	-	197/81
Procentul reușitei %	20,99	28,4	19,75	8,64	22,22		61,1%
Masterat	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	3,01-4,99	Nr. stud./%reușitei
Numărul de note	16	10	6	-	-	-	38/32
Procentul reușitei %	50,0	31,25	18,75	-	-	-	84,21%
Sesiunea de vară, 2020-2021							
Cu frecvență	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,0-4,99	Nr. stud./% reușitei
Numărul de note	39	34	46	21	11	7	234/158
Procentul reușitei %	24,68	21,52	29,11	13,29	6,96	4,38	67,52%
Cu frecvență redusă	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	3,01-4,99	Nr. stud./%reușitei
Numărul de note	14	25	9	11	6	-	157/65
Procentul reușitei %	21,54	38,46	13,85	16,92	9,23	-	67,18%
Masterat	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	3,01-4,99	Nr. stud./%reușitei
Numărul de note	9	5	2	-	-	-	21/16
Procentul reușitei %	56,25	31,25	12,5	-	-	-	76,19%

Sesiunea de iarnă, 2021-2022							
Cu frecvență	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,0-4,99	Nr. stud./% reușitei
Numărul de note	28	34	47	19	29		252/157
Procentul reușitei %	17,83	21,66	29,94	12,10	18,47	-	65,43%
Cu frecvență redusă	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,0-4,99	Nr. stud./% reușitei
Numărul de note/ Nr. stud.	17	28	24	11	2	-	228/82
Procentul reușitei	20,73	34,15	29,27	13,41	2,44	-	55,13%
Masterat	9,01-10,0	8,01 - 9,0	7,01 – 8,0	6,01 - 7,0	5,0 – 6,0	1,0-4,99	Nr. stud./% reușitei
Numărul de note/ Nr. stud.	53	19	11	-	-	-	97/83
Procentul reușitei	63,86	22,89	13,25	-	-	-	85,57%