



# MONITORUL OFICIAL

## AL

# ROMÂNIEI

Anul 181 (XXV) — Nr. 552 bis

PARTEA I  
LEGI, DECRETE, HOTĂRĂRI ȘI ALTE ACTE

Vineri, 30 august 2013

### SUMAR

	<u>Pagina</u>
Anexele nr. 1—3 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 4.815/2013 privind aprobarea standardului de pregătire profesională, a planului de învățământ și a curriculumului de pregătire profesională de nivel 3 avansat pentru calificarea antrenor pentru care se asigură pregătirea prin învățământul preuniversitar postliceal .....	3-611

# ACTE ALE ORGANELOR DE SPECIALITATE ALE ADMINISTRAȚIEI PUBLICE CENTRALE

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

## ORDIN

### **privind aprobarea standardului de pregătire profesională, a planului de învățământ și a curriculumului de pregătire profesională de nivel 3 avansat pentru calificarea antrenor pentru care se asigură pregătirea prin învățământul preuniversitar postliceal\*)**

Având în vedere prevederile art. 44, 64, 65 și 94 din Legea educației naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare,

în temeiul prevederilor Hotărârii Guvernului nr. 185/2013 privind organizarea și funcționarea Ministerului Educației Naționale, cu modificările și completările ulterioare,

**ministrul educației naționale** emite prezentul ordin.

Art. 1. — (1) Se aprobă standardul de pregătire profesională de nivel 3 avansat pentru calificarea antrenor pentru care se asigură pregătirea prin învățământul preuniversitar postliceal.

(2) Standardul de pregătire profesională pentru această calificare este prevăzut în anexa nr. 1.

Art. 2. — (1) Se aprobă planul de învățământ de nivel 3 avansat pentru calificarea antrenor pentru care se asigură pregătirea prin învățământul preuniversitar postliceal.

(2) Planul de învățământ pentru această calificare este prevăzut în anexa nr. 2.

Art. 3. — (1) Se aprobă curriculumul de pregătire profesională de nivel 3 avansat pentru calificarea antrenor pentru care se asigură pregătirea prin învățământul preuniversitar postliceal.

(2) Curriculumul pentru această calificare este prevăzut în anexa nr. 3.

Art. 4. — Începând cu anul școlar 2013/2014 se aplică standardul de pregătire profesională, planul de învățământ și curriculumul de pregătire profesională de nivel 3 avansat pentru calificarea antrenor, prevăzute în anexele nr. 1—3, care fac parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 5. — Secretariatul de Stat pentru Învățământul Preuniversitar, Direcția generală educație și învățare pe tot parcursul vieții, Direcția generală învățământ în limbile minorităților, Direcția generală management, resurse umane și rețea școlară națională, Centrul Național de Dezvoltare a Învățământului Profesional și Tehnic, inspectoratele școlare județene și al municipiului București, conducerile unităților de învățământ preuniversitar duc la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

Art. 6. — Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

p. Ministrul educației naționale,

**Gigel Paraschiv,**

secretar de stat

București, 19 august 2013.

Nr. 4.815.

\*) Ordinul nr. 4.815/2013 a fost publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 552 din 30 august 2013 și este reprodus și în acest număr bis.

**Anexa nr.1**

**MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE**  
**CENTRUL NAȚIONAL PENTRU DEZVOLTAREA**  
**ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC**

**STANDARD DE PREGĂTIRE**  
**PROFESIONALĂ**

**NIVEL 3 AVANSAT**

**ȘCOALA POSTLICEALĂ**

**CALIFICAREA: *ANTRENOR***

**BUCUREȘTI 2013**

## AUTORI

- Viorel COJOCARU – Prof. univ. dr., Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București, Director adjunct Școala Federală de Antrenori, Federația Română de Fotbal
- Gabriela SZABO – Profesor dr., Consilier ministru, Ministerul Tineretului și Sportului
- Alin PETRACHE – Profesor dr., Președinte Federația Română de Rugby, Vicepreședinte la Comitetul Olimpic
- Laurențiu OPREA – Profesor dr., Inspector de specialitate, Inspectoratul Școlar al Municipiului București
- Titel IORDACHE – Profesor drd., Inspector de specialitate, Inspectoratul Școlar al Județului Ilfov
- Zsolt GYÖNGYÖSI – Profesor, Antrenor emerit
- Aura BOTA – Prof. univ. dr., UNEFS
- Mariana CORDUN – Prof. univ. dr., UNEFS
- Vasilica GRIGORE – Prof. univ. dr., UNEFS, Președinte Comisia Municipală de Gimnastică București, Membru Comisia de Apel a Federației Române de Gimnastică
- Corina CIOLCĂ – Conf. univ. dr., UNEFS, Antrenor tir, Antrenor tenis, Arbitru național tir
- Doina CROITORU – Conf. univ. dr., UNEFS, Antrenor volei
- Grigore GHEORGHE – Conf. univ. dr., UNEFS
- Jozsef HIDI – Conf. univ. dr., UNEFS
- Mihaela MANOS – Conf. univ. dr., UNEFS, Antrenor emerit, Maestru al Sportului, Arbitru Internațional Gimnastică Ritmică și Aerobică, Membru Comisia Municipală de Gimnastică București
- Alina MOANȚĂ – Conf. univ. dr., UNEFS, Antrenor Federal, Federația Română de Baschet
- Monica STANESCU – Conf. univ. dr., UNEFS
- Valeria BĂLAN – Lect. univ. dr., UNEFS
- Laurențiu BOCIOACĂ – Lect.univ.dr., UNEFS, Membru în Colegiul Central al Antrenorilor, Federația Română de Judo
- Răzvan PETRE – Lect. univ. dr., UNEFS, Antrenor maestru Karate, Antrenor Judo,
- Rareș STĂNESCU – Lect.univ.dr., UNEFS, Antrenor maestru, Membru Colegiul Antrenorilor, Federația Română de Tenis

Consultanță CNDIPT - Mihaela Ștefănescu , inspector de specialitate

## NOTA DE PREZENTARE

### CALIFICARE : ANTRENOR

Antrenorii reprezintă categoria profesională atestată prin Codul ocupațiilor din România care lucrează cu sportivi amatori sau profesioniști pentru a crește performanța, încurajează o participare cât mai mare în sport și organizează și oficiază evenimente sportive conform normelor stabilite.

Antrenorul constituie categoria atestată de cadre tehnice care își asumă responsabilitatea profesională asupra activității desfășurate în unitățile specializate în care se realizează selecția, inițierea, pregătirea sau perfecționarea măiestriei sportive în diferite ramuri de sport.

**ANTRENORUL** este :

**Creator** al programului de pregătire sportivă, pe baza cerințelor actuale ale sportului de performanță și în conformitate cu caracteristicile de vârstă, sex și nivel de pregătire al colectivelor de sportivi la nivelul eșalonului.

**Planificator** al programelor și planificării activităților sportive, pe baza identificării nevoii și nivelului sportivilor și în conformitate cu imperativele ramurii sportive.

**Organizator** al activității de pregătire asigurând toate condițiile necesare desfășurării optime a programului de formare sportivă, facilitând procesul de învățare și de dezvoltare prin crearea unor situații de învățare adecvate .

**Conducător** al colectivului sportiv în antrenamente și competiții.

**Evaluator** al competențelor generale și specifice sportului - efectiv formate sau dezvoltate la sportivi, precum și al propriei prestații ca formator.

Persoană care **asigură** buna desfășurare a activității în conformitate cu imperativele dezvoltării biologice, psihologice, pedagogice și sociale a sportivilor.

Persoană **care învață pe tot parcursul carierei profesionale**, dezvoltându-și permanent propriile competențe de formator.

## TABELUL UNITĂȚILOR DE COMPETENȚĂ PENTRU CALIFICAREA ANTRENOR

### NIVELUL 3 AVANSAT

<b>TABELUL UNITĂȚILOR DE COMPETENȚĂ CHEIE</b>			
<b>NR. CRT</b>	<b>TITLUL UNITĂȚII DE COMPETENȚĂ CHEIE</b>	<b>COMPETENȚE</b>	<b>NR. CREDITE</b>
<b>1.</b>	<b>COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA STRĂINĂ (I)</b>	1. Receptează mesaje orale și scrise. 2. Exprimă mesaje orale și scrise. 3. Participă la conversații.	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA STRĂINĂ (II)</b>	1. Elaborează strategii pentru o comunicare eficientă. 2. Aplică tehnici de comunicare orală. 3. Realizează și prezintă un raport tehnic	<b>1</b>
<b>3.</b>	<b>APLICAȚII ALE TEHNOLOGIEI INFORMAȚIEI ȘI COMUNICAȚIILOR (TIC) ÎN SPORT</b>	1. Elaborează documente folosind terminologia specifică domeniului și date rezultate din activitatea sportivă 2. Gestionează bazele de date privind sportivii și pregătirea lor, cu ajutorul aplicațiilor specifice 3. Utilizează software-uri specializate pentru monitorizarea și evaluarea procesului de pregătire 4. Utilizează computerul pentru informare și comunicare	<b>1.5</b>

<b>TABELUL UNITĂȚILOR DE COMPETENȚĂ DE SPECIALITATE</b>			
<b>NR. CRT</b>	<b>TITLUL UNITĂȚII DE COMPETENȚĂ TEHNICĂ</b>	<b>COMPETENȚE</b>	<b>NR. CREDITE</b>
<b>4</b>	<b>ANATOMIE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizează adecvat concepte și noțiuni privind structura organismului uman.</li> <li>2. Selectează informații și noțiuni privind structura și funcționarea organelor și sistemelor.</li> <li>3. Operează cu noțiunile însușite în contextul procesului de antrenament.</li> </ol>	<b>1.5</b>
<b>5</b>	<b>PEDAGOGIA SPORTULUI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoaște formele de organizare a procesului de instruire în sport</li> <li>2. Operează cu principiile generale ale didacticii în situații de instruire</li> <li>3. Cunoaște sistemul metodelor de instruire din domeniul sportului</li> <li>4. Cunoaște criteriile, metode și mijloace de evaluare a pregătirii sportivilor</li> </ol>	<b>1</b>
<b>6</b>	<b>FIZIOLOGIA EFORTULUI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizează adecvat concepte și noțiuni privind efortul fizic și interrelația organism – efort</li> <li>2. Observă și înregistrează reacții ale organismului la stimuli specifici în relație cu tipurile de stimuli și sursele de energie</li> <li>3. Operează cu noțiuni privind forma sportivă ca adaptare la antrenamentul sportiv</li> </ol>	<b>1.5</b>
<b>7</b>	<b>TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI A COMPETIȚIEI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizează conceptele privind antrenamentul sportiv, capacitatea motrică și de performanță</li> <li>2. Cunoaște principiile procesului de antrenament sportiv</li> <li>3. Cunoaște formele de organizare și componentele antrenamentului sportiv</li> <li>4. Utilizează metodele și mijloacele antrenamentului sportiv</li> <li>5. Cunoaște principiile și regulile planificării în sport</li> </ol>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>CONTROL ȘI ASISTENȚĂ MEDICALĂ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respectă noțiuni de igienă individuală și de grup</li> <li>2. Asigură controlul stării de sănătate în relație cu efortul specific</li> <li>3. Evaluează capacitatea de efort</li> <li>4. Aplică metode și mijloace de prim ajutor</li> </ol>	<b>1.5</b>

9	<b>TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (I)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport</li> <li>2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție</li> <li>3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport</li> <li>4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură</li> </ol>	<b>2,5</b>
10	<b>STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (I)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Completează protocoale de observații la lecții de antrenament conduse de antrenori calificați</li> <li>2. Completează fișe de observație realizate la competiții sportive</li> <li>3. Prelucreează datele înregistrate în protocoalele de observație</li> <li>4. Interpretează datele din protocoalele de observație</li> </ol>	<b>1.5</b>
11	<b>PSIHOLOGIA SPORTULUI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoaște principalele concepte privind psihicul uman.</li> <li>2. Cunoaște particularitățile psihologice ale învățării în sport</li> <li>3. Utilizează laturile și conținutul pregătirii psihologice în antrenament și competiție</li> <li>4. Aplică metode și mijloace de motivare și reglare a comportamentului sportivilor</li> </ol>	<b>1.5</b>
12	<b>DIRIJAREA MEDICALĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descrie mecanismele implicate în menținerea compoziției corporale</li> <li>2. Cunoaște modalități de optimizare a performanțelor sportive</li> <li>3. Cunoaște clasele de substanțe interzise în sport și efectele lor asupra organismului</li> </ol>	<b>1</b>
13	<b>MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN SPORT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizează adecvat noțiunile și conceptele specific</li> <li>2. Utilizează noțiuni de marketing pentru promovarea concursurilor / competițiilor sportive / personalităților din sport</li> <li>3. Proiectează organizarea concursurilor, competițiilor pe niveluri de pregătire</li> </ol>	<b>1</b>



14	TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (II)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire</li> <li>2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice, în funcție de ramura de sport</li> <li>3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</li> <li>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</li> <li>5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport</li> </ol>	2.5
15	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (II)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proiectează lecții de antrenament la nivel de începători</li> <li>2. Conduce lecții de antrenament la nivel de începători</li> <li>3. Completează protocoale de observație</li> <li>4. Analizează activitatea de conducere a antrenamentului sportiv</li> </ol>	1.5
16	REFACERE ÎN SPORT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoaște noțiunile specifice refacerii în sport</li> <li>2. Descrie mecanismele de restabilire a homeostaziei , obiectivele, tipologia și mijloacele refacerii în sport</li> <li>3. Cunoaște principiile și caracteristicile refacerii sportive în sport</li> </ol>	1
17	TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (III)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire</li> <li>2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice</li> <li>3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității</li> <li>4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnico-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport</li> </ol>	2,5
18	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (III)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proiectează lecții de antrenament la nivel de avansați</li> <li>2. Conduce lecții de antrenament la nivel de avansați</li> <li>3. Completează protocoale de observație</li> <li>4. Analizează activitatea de conducere a antrenamentului sportiv</li> </ol>	1.5

<b>19</b>	<b>LEGISLAȚIE ÎN SPORT</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cunoaște principalele documente legislative naționale și internaționale din domeniul sportiv</li><li>2. Explică normele și modalitățile practice de aplicare a prevederilor legislative</li><li>3. Respectă deontologia profesională și cerințele unui sport curat</li></ol>	<b>1</b>
<b>20</b>	<b>STAGIU ELABORARE LUCRARE ABSOLVIRE</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Formulează titlul lucrării, în funcție de aria de interes</li><li>2. Elaborează planul lucrării</li><li>3. Redactează lucrarea de absolvire</li></ol>	<b>1.5</b>

## UNITĂȚI DE COMPETENȚE CHEIE

**Titlul unității:** 1. COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA STRĂINĂ (I)

**Nivel:** 3 avansat

**Valoare credit:** 1

---

### **Competențe:**

- 1.Receptează mesaje orale si scrise
- 2.Exprimă mesaje orale si scrise.
3. Participă la conversații.

**Titlul unității: 1.COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA STRĂINĂ (I)**

---

**Competența 1: Receptează mesaje orale si scrise**

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Extragerea informațiilor / detaliilor specifice necesare și relevante pentru sarcinile de serviciu, din mesaje orale/ scrise diverse pe teme familiare (activități specifice, petrecerea timpului liber)
  - (b) Desprinderea ideilor principale din emisiuni radio, TV / din materiale scrise pe teme de actualitate, interes personal/profesional
  - (c) Stabilirea legăturilor între mesajul audiat/ citit și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării: primirea și transmiterea informațiilor

Surse de informații: informații interne și externe, buletine informative, manuale, articole, publicații de specialitate, internet, discuții, statistici, documentație a federațiilor / ramura de sport ori a federațiilor internaționale / CIO, mass - media;

Metode de transmitere a mesajului : verbale și scrise

Metode de verificare a eficienței: obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a mesajului

---

**Probe de evaluare:**

**Probă orală** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul mesajului și este capabil să integreze informațiile obținute.

**Titlul unității: 1.COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA STRĂINĂ (I)**

---

**Competența 2: Exprimă mesaje orale și scrise**

---

**Criterii de performanță:**

- (a) Susținerea orală/ în scris a ideilor și a informațiilor în fața unui auditoriu / adresate unui grup
  - (b) Argumentarea unui punct de vedere
  - (c) Realizarea unei comunicări eficiente
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Strategii de comunicare:	în funcție de: situație, ocazie, subiectul în cauză, vorbitori, metode de ascultare (activă sau pasivă)/ scris
Susținere:	în situații formale sau informale, în funcție de numărul de ascultători / cititori (mare, mic, 2 persoane), prin diferite moduri de comunicare verbală și în scris
Argumentare	idei clare, relevante, concise, persuasive, adaptate contextului
Facilitarea comunicării eficiente:	acceptă opinii diferite, încurajează discuția/ citirea, asigură posibilitatea de exprimare, oferă feed-back, stimulează creativitatea, adoptă viteza vorbirii pentru încadrarea în timp, adaptarea comunicării la nivelul de înțelegere al auditoriului/ cititorului, folosirea unui suport specific

---

**Probe de evaluare:**

**Probe orale și scrise** prin care elevul demonstrează că este capabil să aplice tehnici de comunicare orală/ scrisă, să realizeze o discuție într-un grup mic (de exemplu, să explice sarcini de lucru)

**Titlul unității:** 1.COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA STRĂINĂ (I)

---

**Competența 3: Participă la conversații**

---

**Criterii de performanță:**

- (a) Selectarea informațiilor necesare temei propuse
  - (b) Susține comunicarea pe o temă de specialitate
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Selectare:	în funcție de complexitatea temei, publicul țintă, relevanță
Organizare:	sucesiune logică în funcție de tipul informației
Discuție structurată:	discuție coerentă, bine structurată, adecvată scopului propus, conform criteriilor de performanță și condițiilor de aplicabilitate date

---

**Probe de evaluare:**

**Probe practice** prin care elevul demonstrează că este capabil să susțină o discuție cu o altă persoană legată de o activitate planificată / întreprinsă, conform criteriilor de performanță și condițiilor de aplicabilitate date.

**Titlul unității:**           **COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA STRĂINĂ (II)**

**Nivel:**                       **3 avansat**

**Valoare credit:**         **1**

**Competențe:**

- 1.Elaborează strategii pentru o comunicare eficientă.
- 2.Aplică tehnici de comunicare orală.
- 3.Realizează și prezintă un raport tehnic

**Titlul unității:** **1.COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA STRĂINĂ  
(II)**

---

Competența 1 : Elaborează strategii pentru o comunicare eficientă

---

**Criterii de performanță:**

- (a) Selectarea informațiilor necesare temei propuse
  - (b) Susține comunicarea pe o temă de specialitate
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Selectare: în funcție de complexitatea temei, publicul țintă, relevanță

Organizare: succesiune logică în funcție de tipul informației

Discuție structurată: discuție coerentă, bine structurată, adecvată scopului propus, conform criteriilor de performanță și condițiilor de aplicabilitate date

---

**Probe de evaluare:**

**Probe practice** prin care elevul demonstrează că este capabil să abordeze o discuție cu o altă persoană legată de o activitate planificată / întreprinsă, conform criteriilor de performanță și condițiilor de aplicabilitate date.



**Titlul Unității:**                    **1.COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA STRĂINĂ**  
**(II)**

---

**Competența 2.** Aplică tehnici de comunicare orală.

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale în vorbirea standard clară pe teme familiare (activități cotidiene, antrenament, sport)
  - (b) Desprinderea ideilor principale din emisiuni radio și TV pe teme de actualitate, interes personal/profesional
  - (c) Stabilirea legăturilor între mesajul audiat și propria experiență
- 

**Condiții de Aplicabilitate:**

Vorbire standard:	cuvinte, expresii, propoziții, fraze legate de propriul „eu” și legături afectiv-emoționale dintr-un text
Teme de actualitate:	aspecte legate de organizarea vieții cotidiene, economice, sociale, culturale, sportive
Propria experiență:	activitate/evenimente profesionale, trăire afectiv-emoțională

---

**Probe de Evaluare**

**Probă de evaluare orală** prin care elevul demonstrează că este capabil să înțeleagă punctele esențiale și să desprindă ideile principale, așa cum se precizează în criteriile de performanță (a), (b) și în condițiile de aplicabilitate.

**Titlul Unității:**                    **1.COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA STRĂINĂ**  
**(II)**

---

**Competența 3:** Realizează și prezintă un raport tehnic

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale în vorbirea standard clară pe teme familiare (activități cotidiene, antrenament, sport)
  - (b) Desprinderea ideilor principale din emisiuni radio și TV, reviste și materiale scrise, pe teme de actualitate, interes personal/profesional
  - (c) Stabilirea legăturilor între mesajul audiat și propria experiență
- 

**Condiții de Aplicabilitate:**

Vorbire standard:	cuvinte, expresii, propoziții, fraze legate de propriul „eu” și legături afectiv-emoționale dintr-un text
Teme de actualitate:	aspecte legate de organizarea vieții cotidiene, economice, sociale, culturale, sportive
Propria experiență:	activitate/evenimente profesionale, trăire afectiv-emoțională

---

**Probe de Evaluare**

**Probă de evaluare scrisă** prin care elevul demonstrează că este capabil să înțeleagă punctele esențiale și să desprindă ideile principale, așa cum se precizează în criteriile de performanță și în condițiile de aplicabilitate.

**Titlul unității:**     **APLICAȚII ALE TEHNOLOGEI INFORMAȚIEI ȘI  
COMUNICAȚILOR (TIC) ÎN SPORT**

**Nivel:**                     **3 avansat**

**Valoare credit:**         **1,5**

---

**Competențe:**

1. Elaborează documente folosind terminologia specifică domeniului și date rezultate din activitatea sportivă
2. Gestionează bazele de date privind sportivii și pregătirea lor, cu ajutorul aplicațiilor specifice
3. Utilizează software-uri specializate pentru monitorizarea și evaluarea procesului de pregătire
4. Utilizează computerul pentru informare și comunicare

## Titlul unității: APLICAȚII ALE TIC ÎN SPORT

---

### Competența 1: Elaborează documente folosind terminologia specifică domeniului și datele rezultate din activitatea sportivă

---

#### Criterii de performanță:

- (a) Elaborarea unui document folosind limbajul de specialitate și formatarea acestuia conform unor repere prestabilite.
  - (b) Utilizarea foilor de calcul pentru prelucrarea datelor rezultate din activitatea sportivă.
- 

#### Condiții de aplicabilitate:

Strategii de elaborare:	în funcție de: situație, ocazie, subiectul în cauză, grup, formatul scris
Suștinere:	în situații formale sau informale, în funcție de numărul de cititori (mare, mic, 2 persoane)
Argumentare	idei clare, relevante, concise, persuasive, adaptate contextului
Facilitarea comunicării eficiente:	acceptă opinii diferite, încurajează discuția/ citirea/comentariul, asigură posibilitatea de exprimare în limbaj specific, oferă feed-back, stimulează creativitatea, adaptează comunicarea la nivelul de înțelegere al auditoriului / cititorului, folosește un suport specific

---

#### Probe de evaluare:

**Probă practică** prin care elevul demonstrează că este capabil să elaboreze documentele folosind informații specifice domeniului sportiv.



**Titlul unității:            APLICAȚII ALE TEHNOLOGIEI INFORMAȚIILOR ȘI  
                                         COMUNICAȚIILOR (TIC) ÎN SPORT**

---

**Competența 3: Utilizează software-uri specializate pentru monitorizarea și evaluarea procesului de pregătire**

---

**Criterii de performanță:**

- (a) Selectează programe de analiză grafică a mișcării, în funcție de nivelul de competență
  - (b) Efectuarea unor operații de bază pentru prelucrarea filmelor metodice
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Selectare:	în funcție de complexitatea temei, relevanță
Organizare:	integrarea informațiilor în procesul de antrenament
Activitate structurată:	demonstrație practică, bine structurată, adecvată scopului propus, conform criteriilor de performanță și condițiilor de aplicabilitate date

---

**Probe de evaluare:**

**Probe practice** prin care elevul demonstrează că este capabil să utilizeze un software pentru monitorizarea și evaluarea procesului de pregătire, conform criteriilor de performanță și condițiilor de aplicabilitate date.

**Titlul unității:** **APLICAȚII ALE TEHNOLOGIEI INFORMAȚIEI ȘI  
COMUNICAȚILOR (TIC) ÎN SPORT**

---

**Competența 4:** Utilizează computerul pentru informare și comunicare

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale în utilizarea computerului pentru teme familiare (activități cotidiene și specifice, petrecerea timpului liber)
  - (b) Desprinderea ideilor principale din emisiuni radio, TV / din materiale scrise privind rolul și importanța utilizării computerului pentru teme de actualitate, interes personal/profesional
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:	obținerea și transmiterea informațiilor
Surse de informații:	site-uri, buletine informative, manuale, articole, publicații de specialitate, documentație a federațiilor / ramura de sport ori a federațiilor internaționale / CIO, mass - media;
Metode de aplicare :	practice și scrise
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a punctelor esențiale

---

**Probe de evaluare:**

**Probă practică** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul sarcinii și este capabil să integreze informațiile obținute în documente și mesaje.

**UNITĂȚI DE COMPETENȚĂ DE SPECIALITATE****Titlul unității: ANATOMIE****Nivel: 3 avansat****Valoare credit: 1,5**

---

**Competențe:**

1. Utilizează adecvat concepte și noțiuni privind structura organismului uman.
2. Selectează informații și noțiuni privind structura și funcționarea organelor și sistemelor
3. Operează cu noțiunile însușite în contextul procesului de antrenament.



**Titlul unității: ANATOMIE**

---

**Competența 1:** Utilizează adecvat concepte și noțiuni privind structura organismului uman.

---

**Criterii de Performanta:**

- (a) Cunoaște principalele noțiuni legate de organismul uman
  - (b) Utilizarea termenilor din nomenclatura anatomica in precizarea localizarii partilor componente ale corpului uman
- 

**Conditii de Aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale, contexte profesionale informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	Texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, oferte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale, inclusiv numerice, relativ complexe, pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații, date tehnice privi procese.
Materiale de referință:	dicționare; diagrame și alte materiale vizuale; instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme; prezentări, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.

---

**Probă de evaluare**

**Lucrare scrisă** prin care elevul demonstrează că este capabil să utilizeze adecvat conceptele și noțiunile privind structura corpului uman, conform criteriilor de performanta și in concordanta cu condițiile de aplicabilitate.

**Titlul unitatii:** ANATOMIE

---

**Competenta 2:** **Selectează informații și noțiuni privind funcționarea organelor și sistemelor**

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea și descrierea partilor componente ale principalelor sisteme și aparate.
  - (b) Cunoașterea rolului glandelor cu secreție internă în funcționarea organismului.
- 

**Conditii de Aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale, contexte profesionale informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	Texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, oferte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale, inclusiv numerice, relativ complexe, pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații, date tehnice privi procese.
Materiale de referință:	dicționare; diagrame și alte materiale vizuale; instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme; prezentări, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.

---

**Probă de evaluare**

**Lucrare scrisă** prin care elevul demonstrează că este capabil să prezinte principalele funcții ale organelor și sistemelor anatomice.

**Titlul unitatii:** ANATOMIE

---

**Competenta 3: Operează cu noțiunile însușite în contextul antrenamentului sportiv**

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Utilizarea notiunilor de topografie în stabilirea raporturilor dintre părțile componente ale corpului uman
- 

**Conditii de Aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale, contexte profesionale informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	Texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, oferte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale, inclusiv numerice, relativ complexe, pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații, date tehnice privi procese.
Materiale de referință:	dicționare; diagrame și alte materiale vizuale; instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme; prezentări, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.

---

**Probă de evaluare**

**Lucrare scrisă** prin care elevul demonstrează ca este capabil să identifice principalele niveluri de organizare anatomică și funcțională.

**Titlul unității:      PEDAGOGIA SPORTULUI**

**Nivel:                      3 avansat**

**Valoare credit:        1**

---

**Competențe:**

1. Cunoaște formele de organizare a procesului de instruire în sport
  2. Operează cu principiile generale ale didacticii în situații de instruire
  3. Cunoaște sistemul metodelor de instruire din domeniul sportului
  4. Cunoaște criteriile, metode și mijloace de evaluare a pregătirii sportivilor
- .

**Titlul unității:**           **PEDAGOGIA SPORTULUI**

---

**Competența 1:**           1.Cunoaște formele de organizare a procesului de instruire în sport

---

**Criterii de Performanță:**

- (b) Descrierea sistemului sportului și a componentelor acestuia
  - (c) Prezentarea caracteristicilor diferitelor tipuri de lecții de antrenament din domeniul sportului
  - (d) Descrierea altor forme de organizare a instruirii și a specificului lor în sport
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, documentație a federațiilor / ramura de sport ori a federațiilor internaționale / CIO

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:           verificare orală

---

**Probe de evaluare:**

**Probă orală** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul mesajului și este capabil să integreze informațiile obținute în ansamblul cunoștințelor de specialitate.

**Titlul unității: PEDAGOGIA SPORTULUI**

---

**Competența 2:** Operează cu principiile generale ale didacticii în situații de instruire

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Descrie principiile generale ale didacticii și particularitățile respectării acestora în sport
  - (b) Prezentarea principiilor de instruire și a specificului lor în sport
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării: transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații: manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, filme metodice.

Metode de transmitere a mesajului : verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței: verificare scrisă, fișe de autoevaluare

---

**Probe de evaluare:**

**Lucrare scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să integreze informațiile obținute.

**Titlul unității: PEDAGOGIA SPORTULUI**

---

**Competența 3:** Cunoaște sistemul metodelor de instruire din domeniul sportului

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Descrierea particularităților metodelor de instruire utilizate în domeniul sportului
  - (b) Prezentarea specificului metodelor de conducere a grupului de sportivi
  - (c) Prezentarea caracteristicilor diferitelor tipuri de comunicare din domeniul sportului
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării: transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații: manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet.

Metode de transmitere a mesajului : verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței: probă orală

---

**Probe de evaluare:****Probă orală** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul mesajului și este capabil să integreze informațiile obținute în ansamblul cunoștințelor de specialitate.

**Titlul unității: PEDAGOGIA SPORTULUI**

---

**Competența 4** Cunoaște criteriile, metode și mijloace de evaluare a pregătirii sportivilor

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Prezentarea specificului evaluării în sport
  - (b) Descrierea criteriilor de evaluare în sport și a principalelor metode și mijloace de evaluare
  - (c) Descrierea erorilor de evaluare și a efectelor acestora asupra procesului de antrenament sportiv
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării: transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații: manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet.

Metode de transmitere a mesajului : verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței: probă scrisă

---

**Probe de evaluare:**

**Probă scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul mesajului și este capabil să integreze informațiile obținute în ansamblul cunoștințelor de specialitate.



**Titlul unității: FIZIOLOGIA EFORTULUI****Nivel:** 3 avansat**Valoare credit:** 1,5**Competențe:**

1. Utilizează adecvat concepte și noțiuni privind efortul fizic și interrelația organism – efort
2. Observă și înregistrează reacții ale organismului la stimuli specifici în relație cu tipurile de stimuli și sursele de energie
3. Operează cu noțiuni privind forma sportivă ca adaptare la antrenamentul sportiv

**Titlul unității: FIZIOLOGIA EFORTULUI**

---

**Competența 1:** Utilizează adecvat concepte și noțiuni privind efortul fizic și interrelația organism – efort

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Cunoaște și operează cu principalele noțiuni fiziologice privind de efortul fizic
  - (b) Caracterizează efortul fizic și interrelația organism – efort
  - (c) Definește caracteristicile fiziologice ale efortului neuromuscular, cardio-respirator și metabolic
  - (d) Clasifică efortul după diferite criterii
- 

**Conditii de Aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale, contexte profesionale informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (atrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	Texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, oferte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale, inclusiv numerice, pe teme de interes profesional: instrucțiuni, explicații, date privind conceptele și notiunile.
Materiale de referință:	dicționare; diagrame, planșe, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, enciclopedii
Forme de prezentare:	prezentări, notițe
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.

---

**Probă de evaluare scrisă** prin care elevul demonstrează ca este capabil să utilizeze adecvat conceptele și noțiunile privind funcționarea corpului uman, conform criteriilor de clasificare a efortului , a surselor de energie , nivelul de performanță/ vârstă și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

**Titlul unității: FIZIOLOGIA EFORTULUI**


---

**Competența 2:** Observă și înregistrează reacții ale organismului la stimuli specifici în relație cu tipurile de stimuli și sursele de energie

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale în observarea organismului la efort de diferite tipuri (activități specifice: antrenament, competiție, evaluare)
  - (b) Desprinderea ideilor principale privind principalele reacții ale organismului din emisiuni radio, TV / , internet, din materiale scrise pe teme de actualitate în plan profesional
  - (c) Definește corect sursele de energie
  - (d) Stabilirea legăturilor între informațiile și cunoștințele dobândite situațiile din antrenament și competiție și propria experiență
- 

**Condiții de Aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale, contexte profesionale informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (atrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: enciclopedii, atlase, manuale, rapoarte, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale, inclusiv numerice, relativ complexe, pe teme de interes profesional: instrucțiuni, explicații, date privind clasificări și procese.
Materiale de referință:	tabele, diagrame și alte materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, site-uri, CD/DVD
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, notițe, rapoarte
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.

---

**Probă de evaluare scrisă/practică** prin care elevul demonstrează ca este capabil să utilizeze adecvat conceptele și noțiunile privind reacțiile organismului la stimuli specifici și a surselor de energie , nivelul de performanță/ vârstă și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

**Titlul unității: FIZIOLOGIA EFORTULUI**

---

**Competența 3:** Operează cu noțiuni privind forma sportivă ca adaptare la antrenamentul sportiv

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale în defirea conceptului observarea organismului la efort de diferite tipuri (activități specifice: antrenament, competiție, evaluare)
  - (b) Cunoaște aspectele principale ale adaptării la stimuli specifici, din emisiuni radio, TV / , internet, din materiale scrise pe teme de actualitate în plan profesional
  - (c) Definește corect indicii fiziologici ai formei sportive
  - (d) Stabilirea legăturilor între informațiile și cunoștințele dobândite privind mecanismul fiziologic al încălzirii/ stării de start/ oboseala și situațiile din antrenament și competiție
- 

**Conditii de Aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale, contexte profesionale informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (atrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	Texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, oferte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale, inclusiv numerice, relativ complexe, pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații, date tehnice privi procese.
Materiale de referință:	dicționare; diagrame și alte materiale vizuale; instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme; prezentări, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.

---

**Probă de evaluare scrisă** prin care elevul demonstrează ca este capabil să utilizeze adecvat conceptele și noțiunile privind adaptarea organismului în funcție de stimulii de specifice, funcționării corpului uman, conform criteriilor de performanță și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

**Titlul unității: TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI A  
COMPETIȚIEI****Nivel: 3 avansat****Valoare credit: 2**

---

**Competențe:**

1. Utilizează conceptele privind antrenamentul sportiv, capacitatea motrică și de performanță
2. Cunoaște principiile procesului de antrenament sportiv
3. Cunoaște formele de organizare și componentele antrenamentului sportiv
4. Utilizează metodele și mijloacele antrenamentului sportiv
5. Cunoaște principiile și regulile planificării în sport

---

**Titlul unității: TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI A COMPETIȚIEI**


---

**Competența 1:** Utilizează conceptele privind antrenamentul sportiv, capacitatea motrică și de performanță

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea și localizarea promptă și corectă de informații și opinii relevante pentru sarcini de serviciu, în texte de specialitate
  - (b) Identificarea sensului unor elemente specifice prin utilizarea de materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar
  - (c) Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul îndeplinirii unei sarcini de serviciu.
  - (d) Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de acțiuni adecvate pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență
- 

Condiții de aplicabilitate:

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (atrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor

---

**Probă de evaluare** scrisă prin care elevul demonstrează ca este capabil să identifice principalele părți ale corpului adecvat cu structura lui, conform criteriilor de performanță și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

**Titlul unității: TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI A COMPETIȚIEI**


---

**Competența 2:** Cunoaște principiile procesului de antrenament sportiv

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea și înțelegerea punctelor esențiale și corectă de informații și opinii relevante pentru sarcini de serviciu, în texte de specialitate
  - (b) Identificarea sensului unor elemente specifice prin utilizarea de materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar
  - (c) Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul realizării unor cerințe privind sarcinile de serviciu.
  - (d) Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de acțiuni adecvate pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor

---

**Probă de evaluare** scrisă prin care elevul demonstrează ca este capabil să identifice principalele noțiuni și concepte privind antrenamentul sportiv și este capabil să integreze informațiile obținute, conform criteriilor de performanță și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

---

**Titlul unității: TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI A COMPETIȚIEI**


---

**Competența 3** : Cunoaște formele de organizare și componentele antrenamentului sportiv

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea și înțelegerea punctelor esențiale și corectă de informații și opinii relevante pentru sarcini de serviciu, în texte de specialitate
  - (b) Identificarea sensului unor elemente specifice prin utilizarea de materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar
  - (c) Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul realizării unor cerințe privind sarcinile de serviciu.
  - (d) Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de acțiuni adecvate pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor

---

**Probă de evaluare** scrisă prin care elevul demonstrează ca este capabil să identifice principalele noțiuni și concepte privind antrenamentul sportiv și este capabil să integreze informațiile obținute, conform criteriilor de performanță și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

**Titlul unității: TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI A COMPETIȚIEI**



---

**Competența 4:** Utilizează metodele și mijloacele antrenamentului sportiv
 

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea și înțelegerea punctelor esențiale și corectă de informații și opinii relevante pentru sarcini de serviciu, în texte de specialitate
- (b) Identificarea sensului unor elemente specifice prin utilizarea de materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar
- (c) Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul realizării unor cerințe privind sarcinile de serviciu.
- (d) Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de acțiuni adecvate pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență

---

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (atrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor

---

**Probă de evaluare** scrisă prin care elevul demonstrează ca este capabil să identifice principalele noțiuni și concepte privind antrenamentul sportiv și este capabil să integreze informațiile obținute, conform criteriilor de performanță și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

---

**Titlul unității: TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI A COMPETIȚIEI**


---

**Competența 5:** Cunoaște principiile și regulile planificării în sport

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea și înțelegerea punctelor esențiale și corectă de informații și opinii relevante pentru sarcini de serviciu, în texte de specialitate
  - (b) Identificarea sensului unor elemente specifice prin utilizarea de materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar
  - (c) Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul realizării unor cerințe privind sarcinile de serviciu.
  - (d) Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de acțiuni adecvate pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (atrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor

---

**Probă de evaluare** scrisă prin care elevul demonstrează ca este capabil să identifice principalele noțiuni și concepte privind antrenamentul sportiv și este capabil să integreze informațiile obținute, conform criteriilor de performanță și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

**Titlul unității: CONTROL ȘI ASISTENȚĂ MEDICALĂ****Nivel: 3 avansat****Valoare credit: 1,5**

---

**Competențe:**

1. Respectă noțiuni de igienă individuală și de grup
2. Asigură controlul stării de sănătate în relație cu efortul specific
3. Evaluează capacitatea de efort
4. Aplică metode și mijloace de prim ajutor

**Titlul unității:**           **CONTROL ȘI ASISTENȚĂ MEDICALĂ**

---

**Competența 1:**           Respectă noțiuni de igienă individuală și de grup

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Descrierea normelor de igienă individuală
  - (b) Descrierea normelor de igienă privind utilizarea spațiilor sportive
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           publicații de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din Internet.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:           lucrare scrisă

---

**Probe de evaluare:**

**Lucrare scrisă** prin care elevul demonstrează că a asimilat conținuturile prezentate și este capabil să le integreze în ansamblul cunoștințelor de specialitate.

**Titlul unității:**           **CONTROL ȘI ASISTENȚĂ MEDICALĂ**

---

**Competența 2:**           Asigură controlul stării de sănătate în relație cu efortul specific

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Evidențierea semnificației și componentelor examenului medico-sportiv și a autocontrolului medical
  - (b) Descrierea rolului și particularităților observației medico-pedagogice în cadrul procesului de antrenament sportiv
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           manual de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din Internet.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:           lucrare scrisă

---

**Probe de evaluare:**

**Lucrare scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul mesajului și este capabil să integreze informațiile obținute.

**Titlul unității:**           **CONTROL ȘI ASISTENȚĂ MEDICALĂ**

---

**Competența 3:**        Evaluează capacitatea de efort .

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Cunoașterea și aplicarea metodelor de evaluare a capacității de efort aerob
  - (b) Cunoașterea și aplicarea metodelor de evaluare a capacității de efort anaerob
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           manual de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din Internet.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:        probă practică

---

**Probe de evaluare:**

**Probă practică** prin care elevul demonstrează că a înțeles informațiile și este capabil să aplice metode de evaluare în funcție de tipul de efort.

**Titlul unității:**           **CONTROL ȘI ASISTENȚĂ MEDICALĂ**

---

**Competența 4:**       Aplică metode și mijloace de prim ajutor

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Prezentarea metodelor și mijloacelor de prim ajutor în sport
  - (b) Aplicarea metodelor și mijloacelor de prim ajutor în funcție de tipul de accident/leziune/afecțiune
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:       transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:       manual de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din Internet.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:       probă practică

---

**Probe de evaluare:**

**Probă practică** prin care elevul demonstrează că a înțeles informațiile și este capabil să aplice metode de prim ajutor în funcție de tipul de accident/leziune/afecțiune.

---

**Titlul unității: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE  
RAMURĂ DE SPORT (I)**

**Nivel: 3 avansat**

**Valoare credit: 2,5**

---

**Competențe:**

1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport
2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție
3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport
4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură



**Titlul unității: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (I)**

---

**Competența 1:** Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport

---

**Criterii de performanță:**

- (a) Identificarea și localizarea promptă și corectă de informații și opinii relevante pentru sarcini de serviciu, în texte de specialitate
  - (b) Identificarea cerințelor pentru aplicarea unui sistem de selecție corelat cu particularitățile ramurii de sport
  - (c) Evaluarea factorilor care condiționează reușita unui proces de selecție
  - (d) Înțelegerea punctelor esențiale în metodologia selecției în funcție de particularitățile / ramuri de sport (activități specifice, gestionarea timpului alocat)
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	contexte profesionale formale și informale, contexte relevante pentru activitatea profesională (testări, antrenamente, competiții, întâlniri, ședințe)
Tipuri de documente:	texte care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice testării / ramură de sport: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor sportive.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor

---

**Probe de evaluare: Probă orală/scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul specific și este capabil să integreze informațiile obținute

---

**Titlul unității: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (I)**

---

**Competența 2:** Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție

---

**Criterii de performanță:**

- (a) Desprinderea aspectelor actuale în concordanță cu tendințele/ ramură de sport și interes profesional
  - (b) Organizarea unei sesiuni de selecție pe baza graficului de derulare.
  - (c) Întocmirea documentației conform sarcinilor și activităților din cadrul unei sesiuni de selecție
  - (d) Stabilirea legăturilor între cerințele specificate/ selecție pe ramură de sport și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, informarea corectă și la timp a participanților, formularea de opinii personale, discuții, transmiterea ideilor, propunerilor, nemulțumirilor, luarea de decizii, transmiterea deciziilor, prognoza performanțelor
Tipuri de text:	texte care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice testării / ramură de sport: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități, probe și teste, fișe tipizate pentru date.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor sportive.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținutului programului

---

**Probe orale/ scrise** prin care elevul demonstrează că este capabil să evalueze factorii care contribuie la realizarea unui proces de selecție conform criteriilor de performanță și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

---

**Titlul unității: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (I)**


---

**Competența 3:** Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport.

---

**Criterii de performanță**

- (a) Asigurarea încadrării în termenele stabilite în graficul de derulare
  - (b) Întocmirea documentației conform sarcinilor și activităților din cadrul unei sesiuni de selecție
  - (c) Stabilirea legăturilor între cerințele specificate/ selecție peramură de sport și propria experiență
  - (d) Analizarea riscurilor în funcție de sursele de risc și consemnarea în documente specifice.
- 

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea sensului unor elemente specifice prin utilizarea de materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar
  - (b) Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul îndeplinirii unei sarcinilor în cadrul procesului de selecție
  - (c) Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de acțiuni adecvate pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență
  - (d) Aplică acțiuni corective si preventive pentru gestionarea schimbărilor și crearea documentelor specifice
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională ( întâlniri , ședințe, testări, antrenamente)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor sportive.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare, aplicații practice
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor testărilor

---

**Probe de evaluare: Probă practică** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul aplicației practice din cadrul unei sesiuni de selecție și este capabil să integreze informațiile obținute

---

**Titlul unității: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (I)**


---

**Competența 4:** Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură

---

**Criterii de performanță:**

- (a) Identificarea cerințelor pentru aplicarea unui program de pregătire fizică în relație cu particularitățile ramurii de sport
  - (b) Cunoașterea factorilor implicați în diferite tipuri de pregătire fizică
  - (c) Înțelegerea punctelor esențiale în metodologia elaborării unui program de pregătire fizică (generală și specifică) în funcție de particularitățile / ramuri de sport
  - (d) Desprinderea aspectelor actuale în concordanță cu tendințele/ ramură de sport și interes profesional
  - (e) Întocmirea documentației conform sarcinilor și activităților din cadrul unei sesiuni de pregătire fizică
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională ( întâlniri , ședințe, antrenamente)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități/ programe.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, site-uri oficiale ale federațiilor sportive.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare, aplicații practice
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor programelor de pregătire fizică

---

**Probe de evaluare:**

**Probă scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul sarcinii și este capabil să integreze informațiile obținute.

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (I)****Nivel:** 3 avansat**Valoare credit:** 1,5**Competențe:**

1. Completează protocoale de observații la lecții de antrenament conduse de antrenori calificați
2. Completează fișe de observație realizate la competiții sportive
3. Prelucreează datele înregistrate în procoalele de observație
4. Interpretează datele din protocoalele de observație

---

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (I)**


---

**Competența 1:** Completează protocoale de observații la lecții de antrenament conduse de antrenori calificați

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale în observarea aspectelor specifice/ lecții de antrenament / vârstă și nivel de pregătire (petrecerea timpului liber)
  - (b) Utilizarea tehnicilor de observare adecvate surselor de informații
  - (c) Extragerea informațiilor relevante / lecție de antrenament și îmbinarea lor într-un mod coerent într-un protocol ( conform modelului )
  - (d) Prezentarea materialului realizat
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Tipuri de documente:	texte care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice antrenamentul sportiv / ramură de sport: manuale, fișe , articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind observația și completarea protocoalelor aferente.
Materiale de referință:	instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor sportive
Forme de prezentare:	fișe particularizate
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare și comunicare
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor protocoalelor de observații

---

**Probe de evaluare: Studiu de caz** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să surprindă informațiile din cadrul modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport (I) în observarea lecțiilor de antrenament. Protocoalele de observație se completează în caietul de stagiul de practică.

---

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (I)**


---

**Competența 2:** Completează fișe de observație realizate la competiții sportive
 

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale în obsevera aspectelor specifice competițiilor / vârstă și nivel de pregătire din buletine informative, manuale, articole, publicații de specialitate, internet, discuții, statistici, documentație a federațiilor / ramura de sport ori a federațiilor internaționale / CIO, mass - media, participare efectivă la manifestări
  - (b) Utilizarea tehnicilor de observare adecvate surselor de informații și încadrarea în timpul alocat
  - (c) Extragerea informațiilor relevante pentru diferite tipuri de competiții și îmbinarea lor într-un mod coerent într-un protocol ( conform modelului )
  - (d) Prezentarea materialului realizat
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	contexte relevante pentru activitatea profesională (testări, competiții)
Tipuri de documente:	texte care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice antrenamentul sportiv / ramură de sport: manuale, fișe , articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind observația și completarea protocoalelor aferente.
Materiale de referință:	instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor sportive
Forme de prezentare:	fișe particularizate / tipologia competițiilor / conținuturi specifice
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare și comunicare
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor protocoalelor de observații

---

**Probe de evaluare: Studiu de caz** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să îl surprindă prin asistența la competiții sportive. Fișele de înregistrare se completează în caietul de stagiul de practică.

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (I)**

---

**Competența 3:** Prelucreează datele înregistrate în protocoalele de observație

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale ale datelor înscrise în protocoalele de observație
  - (b) Utilizarea tehnicilor de prelucrare a datelor și alegerea metodelor de comunicare a lor (verbal / scris)
  - (c) Determinarea informațiilor relevante / ramură de sport și introducerea lor într-un raport
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	contexte profesionale formale și informale, contexte relevante pentru activitatea profesională (testări, antrenamente, competiții, întâlniri, ședințe)
Tipuri de documente:	texte care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice observației / ramură de sport: manuale, rapoarte, fișe, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind observația și consemnarea aspectelor de interes
Materiale de referință:	materiale scrise, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor sportive.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, fișe prezentări, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor realizării protocoalelor de observație la diferite competiții

---

**Probe de evaluare: Studiu de caz** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să prelucreeze datele înregistrate. Prelucrarea se consemnează în caietul de stagiul de practică.



**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (I)**

---

**Competența 4:** Interpretează datele din protocoalele de observație

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale din protocoalele întocmite pe baza observațiilor la competiții
  - (b) Desprinderea ideilor principale din materiale scrise pe teme de actualitate, interes personal/profesional
  - (c) Stabilirea legăturilor între aspectele înregistrate , explicarea fenomenelor observate
  - (d) Determinarea legăturilor între aspectele observate, opiniile proprii și formularea concluziilor
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	contexte profesionale formale și informale, contexte relevante pentru activitatea profesională (testări, antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de documente:	texte care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice observației / ramură de sport: manuale, rapoarte, fișe, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind observația și consemnarea aspectelor de interes
Materiale de referință:	materiale scrise, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor sportive.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, fișe prezentări, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor realizării protocoalelor de observație la diferite competiții

---

**Probe de evaluare:** Eseu prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să emită judecăți de valoare asupra calității activităților la care a participat. Acest eseu va completa caietul de stagiul de practică.

**Titlul unității: PSIHOLOGIA SPORTULUI****Nivel: 3 avansat****Valoare credit: 1,5**

---

**Competențe:**

- 1.Cunoaște principalele concepte privind psihicul uman.
- 2.Cunoaște particularitățile psihologice ale învățării în sport
- 3.Utilizează laturile și conținutul pregătirii psihologice în antrenament și competiție
4. Aplică metode și mijloace de motivare și reglare a comportamentului sportivilor

**Titlul unității:**           **PSIHOLOGIA SPORTULUI**

---

**Competența 1:**           Cunoaște principalele concepte privind psihicul uman

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Descrierea locului și rolului psihologiei sportului în pregătirea antrenorilor
  - (b) Prezentarea structurii și caracteristicilor sistemului psihic uman
  - (c) Descrierea componentelor personalității
  - (d) Prezentarea caracteristicilor etapelor de dezvoltare a omului
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, filme metodice.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:           verificare scrisă, fișe de autoevaluare

---

**Probe de evaluare:**

**Lucrare scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să integreze informațiile obținute.

**Titlul unității:**           **PSIHOLOGIA SPORTULUI**

---

**Competența 2:**           Cunoaște particularitățile psihologice ale învățării în sport

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Descrierea caracteristicilor învățării motrice în sport
  - (b) Prezentarea particularităților factorilor învățării motrice în sport
  - (c) Descrierea tipurilor de deprinderi și a etapelor de formare a acestora
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, filme metodice.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:           verificare orală, completare fișe de observație

---

**Probe de evaluare:**

**Probă orală** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să recunoască deprinderile motrice, în funcție de specificul acestora și să le asocieze criteriilor care stau la baza tipologiei lor.

**Titlul unității: PSIHLOGIA SPORTULUI**

---

**Competența 3:** Utilizează laturile și conținutul pregătirii psihice în antrenament și competiție

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Formulează obiective ale pregătirii psihice în funcție de componentele antrenamentului
  - (b) Descrierea componentelor planului pregătirii psihice pentru concurs
- 

Scopul comunicării: transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații: manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet.

Metode de transmitere a mesajului : verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței: verificare orală, completare fișe de observație

---

**Probe de evaluare:**

**Portofoliu** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul informațiilor și este capabil să le aplice în procesul de antrenament.

**Titlul unității: PSIHLOGIA SPORTULUI**

---

**Competența 4:** Aplică metode și mijloace de motivare și reglare a comportamentului sportivilor

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea locului și rolului asistenței psihologice și consilierii în sport
  - (b) Utilizarea mijloacelor de reglare și autoreglare psihică
  - (c) Descrierea componentelor planului de antrenament mental
- 

Scopul comunicării: transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații: manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet.

Metode de transmitere a mesajului : verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței: verificare orală, completare fișe de observație

---

**Probe de evaluare:**

**Probă scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul mesajului și este capabil să integreze informațiile obținute.

**Titlul unității: DIRIJAREA MEDICALĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV****Nivel: 3 avansat****Valoare credit: 1**

---

**Competențe:**

1. Descrie mecanismele implicate în determinarea capacității de efort
2. Cunoaște modalități de optimizare a performanțelor sportive
3. Cunoaște clasele de substanțe interzise în sport și efectele lor asupra organismului

**Titlul unității:**           **DIRIJAREA MEDICALĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV**

---

**Competența 1:**        Describe mecanismele implicate în menținerea compoziției corporale

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Descrierea mecanismelor implicate în menținerea compoziției corporale
  - (b) Descrierea variațiilor compoziției corporale în diverse ramuri de sport
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței:       verificare orală, fișe de autoevaluare

---

**Probe de evaluare:**

**Probă orală** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul mesajului și este capabil să integreze informațiile obținute în contexte specifice ramurilor de sport.



**Titlul unității:**           **DIRIJAREA MEDICALĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV**

---

**Competența 2:**           Cunoaște modalități de optimizare a performanțelor sportive

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Descrierea efectele dezechilibrelor energetice asupra stării de sănătate a sportivilor
  - (b) Enumerarea grupelor de alimente și a valorii nutritive a fiecărei grupe
  - (c) Prezentarea relației dintre tipurile de diete și implicațiile asupra performanțelor sportive
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței:       probă orală

---

**Probe de evaluare:**

**Probă orală** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul mesajului și este capabil să prezinte informațiile asimilate în relație cu specificul ramurilor de sport.

**Titlul unității:**           **DIRIJAREA MEDICALĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV**

---

**Competența 3:**           Cunoaște clasele de substanțe interzise în sport și efectele lor asupra organismului

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Prezentarea claselor de substanțe interzise în sport
  - (b) Descrierea efectelor utilizării substanțelor interzise asupra stării de sănătate
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           publicații de specialitate, reviste din domeniu/articole, legislație antidoping, baze de date din internet, pagina de Internet ANAD și WADA.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:           lucrare scrisă

---

**Probe de evaluare:**

**Lucrare scrisă** prin care elevul demonstrează că a asimilat conținuturile prezentate și este capabil să le integreze în ansamblul cunoștințelor de specialitate.

**Titlul unității: MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN SPORT****Nivel:** 3 avansat**Valoare credit:** 1**Competențe:**

1. Utilizează adecvat noțiunile și conceptele specifice
2. Utilizează noțiuni de marketing pentru promovarea concursurilor / competițiilor sportive / personalităților din sport
3. Proiectează organizarea concursurilor, competițiilor pe niveluri de pregătire

**Titlul unității:           MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN SPORT**

---

**1. Competența 1:**           Utilizează adecvat noțiunile și conceptele specifice

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Descrierea locului și rolului managementului și marketingului în pregătirea antrenorului
  - (b) Evidențierea specificului funcțiilor manageriale în sport
  - (c) Evidențierea diferențelor dintre management și leadership
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, filme metodice.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:           verificare scrisă, fișe de autoevaluare

---

**Probe de evaluare:**

**Lucrare scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să integreze informațiile obținute.

**Titlul unității:           MANAGEMENT ȘI MARKETING**

---

**Competența 2:**        Utilizează noțiuni de marketing pentru promovarea concursurilor / competițiilor sportive / personalităților din sport

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Descrierea rolului și funcțiilor marketing-ului în sport
  - (b) Descrierea particularităților mix-ului de marketing în sport
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:        transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:        manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:        verificare orală, completare fișe de observație

---

**Probe de evaluare:**

**Probă orală** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să prezinte specificul marketing-ului în sport, în funcție de specificul acestora și să le asocieze criteriilor care stau la baza tipologiei lor.

**Titlul unității: MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN SPORT**

---

**Competența 3:** Proiectează organizarea concursurilor, competițiilor pe niveluri de pregătire

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Prezentarea principalelor tipuri de concursuri și competiții pe niveluri de pregătire
  - (b) Descrierea factorilor condiționali ai reușitei concursurilor/competițiilor sportive
  - (c) Realizarea programului unei competiții
- 

Scopul comunicării: transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații: manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet.

Metode de transmitere a mesajului : verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței: verificare scrisă

---

**Probe de evaluare:**

**Proba scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul informațiilor și este capabil să le aplice în procesul de antrenament.

**Titlul unității: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE  
RAMURĂ DE SPORT (II)**

**Nivel: 3 avansat**

**Valoare credit: 2,5**

---

**Competențe:**

1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire
2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice/ în funcție de ramura de sport
3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice
4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv in relație cu etapa și nivelul de pregătire
5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport

**Titlul unității: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ  
DE SPORT (II)**

---

**Competența 1:** Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea și localizarea promptă și corectă de informații și opinii relevante pentru sarcini de serviciu privind instruirea / ramuri de sport, în texte de specialitate
  - (b) Identificarea sensului unor elemente specifice prin utilizarea de materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar instruirii / ramuri de sport
  - (c) Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul îndeplinirii unei sarcini legate de instruirea în sport.
  - (d) Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de analize pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (testări, antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de documente:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni, ghiduri
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații, recomandări
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	fișe,tabele, grafice, scheme, prezentări, notițe
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare/stocare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținutului activității de organizare a procesului de instruire, stocare a datelor în formate diverse și elaborare de analize

---

**Probe de evaluare: Probă orală / scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul activității și este capabil să integreze informațiile obținute într-un proces



**Titlul unității:** **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (II)**

---

**Competența 2:** Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice/ teoretice, în funcție de ramura de sport

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea corectă de informații și opinii relevante pentru stabilirea conținutului pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice/ teoretice în funcție de ramura de sport
  - (b) Extrage informații / detalii specifice necesare și relevante pentru sarcinile de serviciu, din mesaje diverse și utilizează materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar
  - (c) Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul stabilirii conținutului pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice/ teoretice în funcție de ramura de sport
  - (d) Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de acțiuni adecvate pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, de sprijin, încurajare, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională în condiții de onestitate, gândire pozitivă, răbdare, perseverență (testări, antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de documente:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	fișe,tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe, fișiere din baze de date
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare/stocare generate de stilul de muncă propriu
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținutului activității de stabilire a conținuturilor specifice/ componentele antrenamentului sportiv, stocare a datelor în formate diverse și elaborare de documente de specialitate

---

**Probe de evaluare:**

**Probă scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul activității și este capabil să integreze informațiile obținute.

**Titlul unității:** **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (II)**

---

**Competența 3:** Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea corectă de informații și opinii relevante pentru inserarea lor în documente de specialitate / componentele antrenamentului sportiv
  - (b) Identificarea sensului unor elemente specifice prin utilizarea de materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar
  - (c) Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul îndeplinirii unei sarcini de serviciu.
  - (d) Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de acțiuni adecvate pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (testări, antrenamente, competiții, întâlniri, ședințe)
Tipuri de documente:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații privind reacții la stimuli specifici.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	fișe, tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe, fișiere din baze de date
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare/stocare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținutului activității de monitorizare, stocare a datelor în formate diverse și elaborare de documente de specialitate

---

**Probe de evaluare:**

**Probă practică / scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul activității și este capabil să integreze informațiile obținute într-un proces

**Titlul unității:           TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ  
DE SPORT (II)**

---

**Competența 4:**        Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloace specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire

---

**Criterii de Performanță:**

- (a)        Identificarea corectă de informații și opinii relevante pentru inserarea lor în documente de specialitate / componentele antrenamentului sportiv
  - (b)        Identificarea sensului unor metode și procedee metodice specifice prin utilizarea de materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar
  - (c)        Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul îndeplinirii unei sarcini de serviciu.
  - (d)        Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de acțiuni adecvate pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (testări, antrenamente, competiții, întâlniri, ședințe)
Tipuri de documente:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații privind reacții la stimuli specifici.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	fișe,tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe, fișiere din baze de date
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare/stocare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținutului activității de monitorizare, stocare a datelor în formate diverse și elaborare de documente de specialitate

---

**Probe de evaluare:**

**Probă practică / scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul activității și este capabil să integreze informațiile obținute într-un proces

**Titlul unității:           TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (II)**

---

**Competența 5:**       Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramură de sport

---

**Criterii de Performanță:**

- (a)     Identificarea corectă de informații și opinii relevante pentru inserarea lor în documente de specialitate / componentele antrenamentului sportiv
  - (b)     Identificarea sensului unor parametri ai motricității specifici pe ramură de sport prin utilizarea de materiale de referință și / sau de asocieri / conexiuni, atunci când este necesar
  - (c)     Corelarea în mod coerent a mai multor informații din diverse surse , în funcție de context, în scopul îndeplinirii unei sarcini de serviciu.
  - (d)     Înțelegerea de reglementări, instrucțiuni, și recomandări specifice din texte care conțin limbaj specializat și realizarea de acțiuni adecvate pe baza informațiilor din astfel de surse și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (testări, antrenamente, competiții, întâlniri, ședințe)
Tipuri de documente:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații privind reacții la stimuli specifici.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	fișe,tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe, fișiere din baze de date
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare/stocare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținutului activității de monitorizare, stocare a datelor în formate diverse și elaborare de documente de specialitate

---

**Probe de evaluare:**

**Probă practică / scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul activității și este capabil să integreze informațiile obținute într-un proces

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (II)**

**Nivel:** 3 avansat

**Valoare credit:** 1,5

---

**Competențe:**

1. Proiectează lecții de antrenament la nivel de începători
2. Conduce lecții de antrenament la nivel de începători
3. Completează protocoale de observație
4. Analizează activitatea de conducere a antrenamentului sportiv

---

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (II)**


---

**Competența 1:** Proiectează lecții de antrenament la nivel de începători
 

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Cunoaște punctele esențiale privind aspectele necesare pentru proiectarea lecțiilor de antrenament / tipologie / vârstă și nivel de pregătire
  - (b) Utilizează metodele și tehnicile adecvate proiectării în funcție de sursele de informații / tipologie / vârstă și nivel de pregătire
  - (c) Elaborează proiecte de lecție de antrenament și introducerea conținuturilor specifice / nivel începători în succesiune logică
  - (d) Prezintă materialului realizat
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	contexte relevante pentru activitatea profesională (testări, antrenamente, competiții)
Tipuri de documente:	texte care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice antrenamentul sportiv / ramură de sport: manuale, fișe, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind observația și completarea protocoalelor aferente.
Materiale de referință:	instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor sportive
Forme de prezentare:	fișe particularizate
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare și comunicare
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor protocoalelor de observații

---

**Probe de evaluare:**

**Plan de lecție** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să integreze informațiile din cadrul modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport (II) în activități de planificare, la grupe de începători.

---

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (II)**


---

**Competența 2:** Conduce lecții de antrenament la nivel de începători
 

---

**Criterii de performanță:**

- (a) Extragerea informațiilor esențiale din documente relevante și susținerea în scris a ideilor și a informațiilor adresate unui grup de sportivi debutanți
  - (b) Cunoașterea metodelor și procedeele de organizare și conducere a activității în cadrul unei lecții de antrenament la nivel de începători
  - (c) Realizarea unei activități practice structurate conform modelelor
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	contexte relevante pentru activitatea profesională (testări, antrenamente, competiții)
Strategii de elaborare:	în funcție de: situație, ocazie, subiectul în cauză, grup, formatul scris
Materiale de referință:	instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor sportive
Forme de prezentare:	proiecte de lecții
Susținere:	în situații formale, în funcție de numărul de practicanți / cititori (mare, mic, 2 persoane), prin diferite moduri de comunicare verbală , nonverbală și în scris
Argumentare	transpunerea în practică a unor idei clare, relevante, concise, persuasive, adaptate contextului și nivelului
Facilitarea aplicării proiectului elaborat	acceptă opinii diferite, încurajează discuția/citirea/comentariul, asigură posibilitatea de exprimare în limbaj specific, oferă feed-back, stimulează creativitatea, adoptă viteza vorbirii pentru încadrarea în timp, adaptează comunicarea la nivelul de înțelegere al auditoriului, folosește un suport specific

---

**Probe de evaluare:**

**Probe practice** în cadrul cărora elevul conduce lecția de antrenament (secvență/integrală) demonstrând că a înțeles informațiile de specialitate și este capabil să le aplice la nivelul lecțiilor de antrenament, desfășurate cu grupe de începători.

---

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (II)**


---

**Competența 3:** Completează protocoale de observație

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale în observarea aspectelor specifice/ lecții de antrenament / vârstă și nivel de pregătire
  - (b) Utilizarea tehnicilor de observare adecvate surselor de informații
  - (c) Extragerea informațiilor relevante / lecție de antrenament și îmbinarea lor într-un mod coerent într-un protocol ( conform modelului )
  - (d) Prezentarea materialului realizat
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Tipuri de documente:	texte care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice antrenamentul sportiv / ramură de sport: manuale, fișe , articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind observația și completarea protocoalelor aferente.
Materiale de referință:	instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor sportive
Forme de prezentare:	fișe particularizate
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare și comunicare
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor protocoalelor de observații

---

**Probe de evaluare:**

**Plan de lecție** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să integreze informațiile din cadrul modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport (II) în activități de planificare, la grupe de începători.



---

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (II)**


---

**Competența 4:** Analizează activitatea de conducere a antrenamentului sportiv

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale în observarea aspectelor specifice/ lecții de antrenament / vârstă și nivel de pregătire
  - (b) Utilizarea tehnicilor de observare adecvate surselor de informații
  - (c) Extragerea informațiilor relevante / lecție de antrenament și îmbinarea lor într-un mod coerent într-un protocol ( conform modelului )
  - (d) Prezentarea materialului realizat
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Tipuri de documente:	texte care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice antrenamentul sportiv / ramură de sport: manuale, fișe , articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind observația și completarea protocoalelor aferente.
Materiale de referință:	instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, site-uri oficiale ale federațiilor sportive
Forme de prezentare:	fișe particularizate
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare și comunicare
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor protocoalelor de observații

---

**Probe de evaluare:**

**Probă practică / orală** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să integreze informațiile din cadrul modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport (II) în activități de planificare, la grupe de începători.

**Titlul unității: REFACERE ÎN SPORT****Nivel: 3 avansat****Valoare credit: 1**

---

**Competențe:**

1. Cunoaște noțiunile specifice refacerii în sport
2. Descrie mecanismele de restabilire a homeostaziei, obiectivele, tipologia și mijloacele refacerii în sport
3. Cunoaște principiile și caracteristicile refacerii active în sport

**Titlul unității:**           **REFACERE ÎN SPORT**

---

**Competența 1:**           Cunoaște noțiunile specifice refacerii în sport

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea noțiunilor și conceptelor privind refacerea în sport și utilizarea lor în vorbirea pe teme legate de activități sportive
  - (b) Desprinderea ideilor principale privind refacerea în sport din emisiuni radio, TV / din materiale scrise, internet, filme documentare, materiale informative pe teme de actualitate, interes personal/profesional
  - (c) Stabilirea legăturilor între informațiile și cunoștințele dobândite și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           primirea și transmiterea informațiilor

Surse de informații:           informații interne și externe, buletine informative, manuale, articole, publicații de specialitate, internet, discuții, statistici, documentație a federațiilor / ramura de sport ori a federațiilor internaționale / CIO, mass - media;

Metode de transmitere a informațiilor :           verbale , scrise, aplicații practice

Metode de verificare a eficienței:           obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a noțiunilor și conceptelor privind refacerea homeostaziei

---

**Probe de evaluare:**

**Probă orală/ scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul informațiilor și cunoștințelor acumulate și este capabil să integreze informațiile obținute.

## Titlul unității:        **REFACERE ÎN SPORT**

---

**Competența 2:**        Descrie mecanismele de restabilire a homeostaziei, obiectivele, tipologia și mijloacele refacerii în sport

---

### **Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale privind restabilirea homeostaziei în/ după activități specifice: antrenament, competiție, evaluare
  - (b) Desprinderea ideile principale privind reglarea homeostatică din diferite surse de informare : emisiuni radio, TV / , internet, din materiale scrise pe teme de actualitate în plan profesional
  - (c) Definirea corectă a mecanismele de restabilire în funcție de sursele energetice
  - (d) Cunoașterea obiectivelor, tipologiei formelor și mijloacelor
  - (e) Stabilirea legăturilor între informațiile și cunoștințele dobândite și situațiile din antrenament și competiție și propria experiență
- 

### **Conditii de Aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale, contexte profesionale informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: enciclopedii, atlase, manuale, rapoarte, fișe, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale, inclusiv numerice, pe teme de interes profesional: instrucțiuni, explicații, recomandări, date privind conceptele și noțiunile.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, planșe, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, enciclopedii
Forme de prezentare:	scheme, tabele, grafice, prezentări, notițe
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.

---

**Probă de evaluare practică/orală/scrisă** prin care elevul demonstrează ca este capabil să utilizeze adecvat conceptele și noțiunile privind restabilirea homeostaziei corpului uman, conform criteriilor de clasificare a efortului, a surselor de energie, nivelul de performanță/ vârstă și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

**Titlul unității: REFACERE ÎN SPORT****Competența 3: Cunoaște principiile caracteristicile refacerii active în sport****Criterii de Performanță:**

- (a) Înțelegerea punctelor esențiale privind restabilirea homeostaziei prin refacere activă în sport în funcție de activități specifice: antrenament, competiție, evaluare
- (b) Desprinderea ideilor principale privind reglarea homeostatică din diferite surse de informare : emisiuni radio, TV / , internet, din materiale scrise pe teme de actualitate în plan profesional
- (c) Definierea corectă a obiectivelor, principiilor și caracteristicilor refacerii active
- (d) Cunoașterea mijloacelor, tipologiei și formelor refacerii active
- (e) Înțelegerea principiilor de proiectare și planificare privind refacerea activă după diferite tipuri de efort / perioade de pregătire ori competiții
- (f) Stabilirea legăturilor între informațiile și cunoștințele dobândite și situațiile din antrenament și competiție și propria experiență

**Condiții de Aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale, contexte profesionale informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	Texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, oferte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale, inclusiv numerice, pe teme de interes profesional: instrucțiuni, explicații, date privind conceptele și noțiunile.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, planșe, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, enciclopedii , ghiduri
Forme de prezentare:	scheme, tabele, diagrame, filme, prezentări, notițe, recomandări
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.

**Probă de evaluare practică/ orală /scrisă** prin care elevul demonstrează ca este capabil să utilizeze adecvat conceptele și noțiunile privind refacerea activă în sport conform principiilor și caracteristicilor ei , nivelul de performanță/ vârstă și în concordanță cu condițiile de aplicabilitate.

**Titlul unității: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE  
RAMURĂ DE SPORT (III)**

**Nivel:** 3 avansat

**Valoare credit:** 2,5

---

**Competențe:**

1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire
2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice
3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității
4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnic-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport

**Titlul unității: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (III)**

---

**Competența 1:** Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea și localizarea promptă și corectă de informații și opinii relevante pentru planificarea pregătirii
  - (b) Identificarea cerințelor pentru realizarea planificării corelate cu particularitățile ramurii de sport  
Evaluarea factorilor care condiționează reușita unei planificări
  - (c) Înțelegerea punctelor esențiale în metodologia proiectării și planificării în funcție de particularitățile / ramuri de sport (activități specifice, gestionarea timpului alocat)
  - (d) Desprinderea aspectelor actuale în concordanță cu tendințele/ ramură de sport și interes profesional
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (antrenamente, competiții, întâlniri, ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale instituțiilor / structurilor sportive
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor proiectării și planificării

---

**Probe de evaluare:**

**Probă scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul mesajului și este capabil să integreze informațiile obținute.

---

**Titlul unității:**           **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (III)**

---

**Competența 2:**           Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice

---

**Criterii de Performanță:**

- (a)       Identificarea cerințelor pentru aplicarea mijloacelor de evaluare somatoscopică și antropometrică corelate cu particularitățile ramurii de sport
  - (b)       Evaluarea factorilor care condiționează reușita unui proces de evaluare
  - (c)       Înțelegerea punctelor esențiale în metodologia evaluării în funcție de particularitățile / ramuri de sport (activități specifice, gestionarea timpului alocat)
  - (d)       Întocmirea documentației conform sarcinilor și activităților din cadrul unei sesiuni de evaluare
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (atrenamente, competiții, întâlniri, ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, fișe, notițe.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor unei evaluări a creșterii și dezvoltării fizice

---

**Probe de evaluare:**

Probă practică prin care elevul demonstrează că a înțeles metodologia și conținutul unei evaluări a creșterii și dezvoltării fizice și este capabil să integreze informațiile obținute.



**Titlul unității:           TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ  
DE SPORT (III)**

---

**Competența 3:**       Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității

---

**Criterii de Performanță:**

- (a)       Identificarea cerințelor pentru aplicarea unui sistem de evaluare motrică și psihomotrică corelat cu particularitățile ramurii de sport
  - (b)       Evaluarea factorilor care condiționează reușita unui proces de evaluare
  - (c)       Înțelegerea punctelor esențiale în metodologia evaluării motricității și psihomotricității în funcție de particularitățile / ramuri de sport (activități specifice, gestionarea timpului alocat)
  - (d)       Desprinderea aspectelor actuale în concordanță cu tendințele/ ramură de sport și interes profesional
  - (e)       Întocmirea documentației conform sarcinilor și activităților din cadrul unei sesiuni de evaluare
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (sesiuni de evaluare, antrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet.
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, fișe, notițe, baze de date
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere a conținuturilor evaluării motricității și psihomotricității

---

**Probe de evaluare: Probă practică** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul unei sesiuni de evaluare a motricității și psihomotricității și este capabil să integreze informațiile obținute.

**Titlul unității: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT (III)**

---

**Competența 4:** Evaluează pregătirea tehnică /tehnic-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Identificarea cerințelor pentru evaluarea pregătirii tehnice /tehnic-tactică corelat cu particularitățile ramurii de sport
  - (b) Înțelegerea punctelor esențiale în metodologia evaluării pregătirii tehnice /tehnic-tactică în funcție de particularitățile / ramuri de sport (activități specifice, gestionarea timpului alocat)
  - (c) Desprinderea aspectelor actuale în concordanță cu tendințele/ ramură de sport și interes profesional
  - (d) Organizarea unei sesiuni de aplicare a probelor și testelor pentru pregătirea tehnică / tehnic-tactică, pe baza graficului de derulare.
  - (e) Întocmirea documentației conform sarcinilor și activităților din cadrul unei sesiuni de evaluare
  - (f) Stabilirea legăturilor între cerințele specificate/ evaluarea conținuturilor specifice pe ramură de sport și propria experiență
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Contexte:	activități profesionale, contexte profesionale formale și informale, contexte sociale relevante pentru activitatea profesională (atrenamente, competiții, întâlniri , ședințe)
Tipuri de text:	texte, care conțin și elemente de vocabular specifice, documente profesionale specifice specializării: manuale, rapoarte, fișe tehnice, articole, prezentări, corespondență, instrucțiuni
Informații obținute:	elemente cheie din documente relevante, informații factuale pe teme de interes comun și profesional: instrucțiuni, explicații tehnice privind procese/activități.
Materiale de referință:	dicționare, diagrame, materiale vizuale, instrucțiuni, manuale, baze de date, pagini Internet, SITE-uri oficiale ale federațiilor /ramură de sport
Forme de prezentare:	tabele, grafice, scheme, prezentări, filme, notițe, fișe, baze de date.
Moduri de acțiune:	comunicarea informațiilor / detaliilor către alte persoane; transferul informațiilor în diverse forme de prezentare.
Metode de verificare a eficienței:	obținerea feedback - ului, gradul de înțelegere metodologiei evaluării conținuturilor specifice / ramură de sport

---

**Probe de evaluare: Probă practică / scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul evaluării tehnice / tehnic-tactice și este capabil să integreze informațiile obținute într-un proces de pregătire.

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (III)**

**Nivel:** 3 avansat

**Valoare credit:** 1,5

---

**Competențe:**

1. Proiectează lecții de antrenament la nivel de avansați
2. Conduce lecții de antrenament la nivel de avansați
3. Completează protocoale de observație
4. Analizează activitatea de conducere a antrenamentului sportiv

**Titlul unității:**           **STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (III)**

---

**Competența 1:**           Proiectează lecții de antrenament la nivel de avansați

---

**Criterii de Performanță:**

(a) Realizează planuri de lecție de antrenament pentru grupe de avansați

---

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, documente de planificare pentru grupe de avansați.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței:       verificarea documentelor de planificare

---

**Probe de evaluare:**

**Plan de lecție** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să integreze informațiile din cadrul modului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport (III) în activități de planificare, la grupe de avansați.

**Titlul unității: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (III)**

---

**Competența 2:** Conduce lecții de antrenament la nivel de avansați

---

**Criterii de Performanță:**

(a) Aplicarea informațiilor din planul de lecție la nivelul antrenamentului propriu-zis

---

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării: transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații: manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, documente de planificare pentru grupe de avansați, filme metodice.

Metode de transmitere a mesajului : verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței: verificare practică

---

**Probe de evaluare:**

**Lecție de antrenament (secvență/integrală)** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să-l aplice la nivelul lecțiilor de antrenament, desfășurate cu grupe de avansați.

**Titlul unității:** STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (III)

---

**Competența 3:** Completează protocoale de observație

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Consemnează principalele aspecte privind organizarea și conținutul lecțiilor de antrenament
- 
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării: transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații: manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, documente de planificare pentru grupe de avansați, lecții de antrenament.

Metode de transmitere a mesajului : verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței: verificarea protocoalelor de observație

---

**Probe de evaluare:**

**Studiu de caz** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să surprindă principalele aspecte privind organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament.

**Titlul unității:**           **STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (III)**

---

**Competența 4:**           **Analyzează activitatea de conducere a antrenamentului sportiv**

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Analiza include aspecte referitoare atât la organizarea, cât și la conducerea lecțiilor de antrenament
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, documente de planificare pentru grupe de avansați.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de verificare a eficienței:       participare la analiza lecțiilor de antrenament

---

**Probe de evaluare:**

**Studiu de caz** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să integreze informațiile din cadrul modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport (III) în analiza activității de antrenament, la grupe de avansați.

**Titlul unității: LEGISLAȚIE ÎN SPORT****Nivel:** 3 avansat**Valoare credit:** 1**Competențe:**

1. Cunoaște prevederile principalelor documente legislative naționale și internaționale din domeniul sportiv
2. Explică normele și modalitățile practice de aplicare a prevederilor legislative
3. Cunoaște riscurile implicate de activitatea sportivă și acționează pentru prevenirea accidentelor
4. Cunoaște și respectă principiile deontologiei profesionale și cerințele unui sport curat



**Titlul unității:        LEGISLAȚIE ÎN SPORT**

---

**Competența 1:**        Cunoaște prevederile principalelor documente legislative naționale și internaționale din domeniul sportiv

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Cunoașterea principalelor documente legislative europene în domeniul sportului
  - (b) Cunoașterea principalelor documente legislative din România, în domeniul sportului
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:        transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:        manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, filme metodice.

Metode de transmitere a mesajului :    verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:        verificare scrisă

---

**Probe de evaluare:**

**Probă orală** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să integreze informațiile obținute.

**Titlul unității:        LEGISLAȚIE ÎN SPORT**

---

**Competența 2:**        Explică normele și modalitățile practice de aplicare a prevederilor legislative

---

**Criterii de Performanță:**

(a) Cunoașterea modalității de alcătuire a contractului de pregătire sportivă

(b) Cunoașterea obligațiilor și răspunderilor părților contractante

---

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:        transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:        manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, contracte de pregătire sportivă.

Metode de transmitere a mesajului :    verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:        verificare orală

---

**Probe de evaluare:**

**Probă orală** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul de specialitate și este capabil să prezinte specificul contractului de pregătire sportivă.

**Titlul unității:        LEGISLAȚIE ÎN SPORT**

---

**Competența 3:**        Cunoaște riscurile implicate de activitatea sportivă și acționează pentru prevenirea accidentelor

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Prezentarea principalelor riscuri care pot apărea în activitate sportivă
  - (b) Prezentarea celor mai importante accidente în diferite ramuri de sport și a consecințelor în plan legislativ
- 

Scopul comunicării:        transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:        manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet.

Metode de transmitere a mesajului :    verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:        verificare scrisă

---

**Probe de evaluare:**

**Proba scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul informațiilor și este capabil să le aplice în contextul activității diferitelor ramuri de sport.

**Titlul unității:        LEGISLAȚIE ÎN SPORT**

---

**Competența 4:**        Cunoaște și respectă principiile deontologiei profesionale și cerințele unui sport curat

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Cunoașterea principiilor deontologiei profesionale
  - (b) Cunoașterea prevederilor principalelor documente în domeniul anti-doping-ului
- 

Scopul comunicării:        transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:        manuale de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din internet, site ANAD,WADA.

Metode de transmitere a mesajului :    verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:        verificare scrisă

---

**Probe de evaluare:**

**Proba scrisă** prin care elevul demonstrează că a înțeles conținutul informațiilor și este capabil să le aplice conceptul de sport curat în contextul activității diferitelor ramuri de sport.

**Titlul unității: STAGIU ELABORARE LUCRARE ABSOLVIRE****Nivel:** 3 avansat**Valoare credit:** 1,5

---

**Competențe:**

1. Formulează titlul lucrării, în funcție de aria de interes
2. Elaborează planul lucrării
3. Redactează lucrarea de absolvire

**Titlul unității:**           **STAGIU ELABORARE LUCRARE ABSOLVIRE**

---

**Competența 1:**           Formulează titlul lucrării, în funcție de aria de interes

---

**Criterii de Performanță:**

(a) Formulează un titlu concis, clar prin care reflectă conținutul lucrării

---

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           publicații de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din Internet.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:           probă orală

---

**Probe de evaluare:**

**Probă orală** prin care elevul demonstrează că a asimilat conținuturile prezentate și este capabil să le integreze în ansamblul cunoștințelor de specialitate.

**Titlul unității:**           **STAGIU ELABORARE LUCRARE ABSOLVIRE**

---

**Competența 2:**           Elaborează planul lucrării

---

**Criterii de Performanță:**

(a) Realizează un plan de lucrare de absolvire corect și complet

---

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           publicații de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din Internet.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:           verificare scrisă

---

**Probe de evaluare:**

**Studiu de caz** prin care elevul demonstrează că a asimilat conținuturile prezentate și este capabil să le integreze în ansamblul cunoștințelor de specialitate.

**Titlul unității:**           **STAGIU ELABORARE LUCRARE ABSOLVIRE**

---

**Competența 3:**           Redactează lucrarea de absolvire

---

**Criterii de Performanță:**

- (a) Valorificarea celor mai importante surse bibliografice din domeniul temei alese
  - (b) Respectarea normelor de valorificare a surselor de informare
  - (c) Tehnoredactarea lucrării de absolvire la standardele de calitate corespunzătoare
- 

**Condiții de aplicabilitate:**

Scopul comunicării:           transmiterea și receptarea informațiilor

Surse de informații:           publicații de specialitate, reviste din domeniu/articole, baze de date din Internet.

Metode de transmitere a mesajului :   verbale (prezentare, conversație) și scrise (fișe de lucru, prezentări Power Point)

Metode de  
verificare a eficienței:           verificare scrisă

---

**Probe de evaluare:**

**Lucrare scrisă** prin care elevul demonstrează că a asimilat conținuturile prezentate și este capabil să le integreze în ansamblul cunoștințelor de specialitate.



Anexa nr.2

**MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE**  
**CENTRUL NAȚIONAL PENTRU DEZVOLTAREA**  
**ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC**

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**

**NIVEL 3 AVANSAT**

**ȘCOALA POSTLICEALĂ**

**CALIFICAREA: *ANTRENOR***

**BUCUREȘTI 2013**

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**  
**Școala postliceală**  
**Anul I**

**Calificarea: Antrenor – nivel 3 avansat**

<b>Modulul 1:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>105</b>
Anatomie	din care: Pregătire practică	75
<b>Modulul 2:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>90</b>
Comunicare profesională în limba modernă (I)	din care: Pregătire practică	-
<b>Modulul 3:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>90</b>
Pedagogia sportului	din care: Pregătire practică	60
<b>Modulul 4:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>105</b>
Fiziologia efortului	din care: Pregătire practică	65
<b>Modulul 5:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>120</b>
Teoria antrenamentului sportiv și a competiției	din care: Pregătire practică	60
<b>Modulul 6:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>90</b>
Comunicare profesională în limba modernă (II)	din care: Pregătire practică	-
<b>Modulul 7:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>90</b>
Aplicații TIC în sport	din care: Pregătire practică	60
<b>Modulul 8:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>90</b>
Control și asistență medicală	din care: Pregătire practică	60
<b>Modulul 9:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>180</b>
Teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport (I)	din care: Pregătire practică	90
<b>Modulul 10:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>90</b>
Stagiu de practică în unități sportive I	din care: Pregătire practică	90

**Pregătire:**

**30 ore / săptămână x 17 săptămâni / semestrul I = 510 ore / sem I**

**30 ore/săptămână x 18 săptămâni / semestrul II= 540 ore/sem II**

**Din care pregătire practică: 16 ore / săptămână x 35 săptămâni / an**

**Total ore pregătire practică: 560 ore / an**

**Total ore/an: 1050**

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**  
**Școala postliceală**  
**Anul II**

**Calificarea: Antrenor – nivel 3 avansat**

<b>Modulul 11:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>90</b>
Psihologia sportului	din care: Pregătire practică	60
<b>Modulul 12:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>60</b>
Dirijarea medicală în antrenamentul sportiv	din care: Pregătire practică	30
<b>Modulul 13:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>60</b>
Management și marketing în sport	din care: Pregătire practică	30
<b>Modulul 14:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>180</b>
Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport (II)	din care: Pregătire practică	90
<b>Modulul 15:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>120</b>
Stagiu de practică în unități sportive II	din care: Pregătire practică	120
<b>Modulul 16:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>90</b>
Refacere în sport	din care: Pregătire practică	60
<b>Modulul 17:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>150</b>
Teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport (III)	din care: Pregătire practică	90
<b>Modulul 18:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>120</b>
Stagiu de practică în unități sportive III	din care: Pregătire practică	120
<b>Modulul 19:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>60</b>
Legislație în sport	din care: Pregătire practică	15
<b>Modulul 20:</b>	<b>Total ore/an</b>	<b>120</b>
Stagiu elaborare lucrare de absolvire	din care: Pregătire practică	120

**Pregătire:**

**30 ore / săptămână x 17 săptămâni / semestrul I = 510 ore / sem I**

**30 ore/săptămână x 18 săptămâni / semestrul II= 540 ore/sem II**

**Din care pregătire practică: 21 ore / săptămână**

**Total ore pregătire practică: 735 ore / an**

**Total ore/an: 1050**

**TOTAL ORE PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT – 2100 ore**

Anexa nr 3

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE  
CENTRUL NAȚIONAL PENTRU DEZVOLTAREA  
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC

# **CURRICULUM DE PREGĂTIRE PROFESIONALĂ**

**NIVEL 3 AVANSAT**

**ȘCOALA POSTLICEALĂ**

**CALIFICAREA: *ANTRENOR***

**BUCUREȘTI 2013**

**AUTORI**

- Viorel COJOCARU – Prof. univ. dr., Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București, Director adjunct Școala Federală de Antrenori, Federația Română de Fotbal
- Gabriela SZABO – Profesor dr., Consilier ministru, Ministerul Tineretului și Sportului
- Alin PETRACHE – Profesor dr., Președinte Federația Română de Rugby, Vicepreședinte la Comitetul Olimpic
- Laurențiu OPREA – Profesor dr., Inspector de specialitate, Inspectoratul Școlar al Municipiului București
- Titel IORDACHE – Profesor drd., Inspector de specialitate, Inspectoratul Școlar al Județului Ilfov
- Zsolt GYÖNGYÖSI – Profesor, Antrenor emerit
- Aura BOTA – Prof. univ. dr., UNEFS
- Mariana CORDUN – Prof. univ. dr., UNEFS
- Vasilica GRIGORE – Prof. univ. dr., UNEFS, Președinte Comisia Municipală de Gimnastică București, Membru Comisia de Apel a Federației Române de Gimnastică
- Corina CIOLCĂ – Conf. univ. dr., UNEFS, Antrenor tir, Antrenor tenis, Arbitru național tir
- Doina CROITORU – Conf. univ. dr., UNEFS, Antrenor volei
- Grigore GHEORGHE – Conf. univ. dr., UNEFS, Antrenor fotbal
- Joszeif HIDI – Conf. univ. dr., UNEFS, Antrenor gimnastică
- Mihaela MANOS – Conf. univ. dr., UNEFS, Antrenor emerit, Maestru al Sportului, Arbitru Internațional Gimnastică Ritmică și Aerobică, Membru Comisia Municipală de Gimnastică București
- Alina MOANȚĂ – Conf. univ. dr., UNEFS, Antrenor Federal, Federația Română de Baschet
- Monica STANESCU – Conf. univ. dr., UNEFS
- Valeria BĂLAN – Lect. univ. dr., UNEFS
- Laurențiu BOCIOACĂ – Lect.univ.dr., UNEFS, Membru în Colegiul Central al Antrenorilor, Federația Română de Judo
- Răzvan PETRE – Lect. univ. dr., UNEFS, Antrenor maestru Karate, Antrenor Judo
- Rareș STĂNESCU – Lect.univ.dr., UNEFS, Antrenor maestru, Membru Colegiul Antrenorilor, Federația Română de Tenis

Consultanță CNDIPT - Mihaela Ștefănescu , inspector de specialitate

## NOTA DE PREZENTARE

### CALIFICARE : ANTRENOR

Antrenorii reprezintă categoria profesională atestată prin Codul ocupațiilor din România care lucrează cu sportivi amatori sau profesioniști pentru a crește performanța, încurajează o participare cât mai mare în sport și organizează și oficiază evenimente sportive conform normelor stabilite.

Antrenorul constituie categoria atestată de cadre tehnice care își asumă responsabilitatea profesională asupra activității desfășurate în unitățile specializate în care se realizează selecția, inițierea, pregătirea sau perfecționarea măiestriei sportive în diferite ramuri de sport.

**ANTRENORUL** este :

**Creator** al programului de pregătire sportivă, pe baza cerințelor actuale ale sportului de performanță și în conformitate cu caracteristicile de vârstă, sex și nivel de pregătire al colectivelor de sportivi la nivelul eșalonului.

**Planificator** al programelor și planificării activităților sportive, pe baza identificării nevoii și nivelului sportivilor și în conformitate cu imperativele ramurii sportive.

**Organizator** al activității de pregătire asigurând toate condițiile necesare desfășurării optime a programului de formare sportivă, facilitând procesul de învățare și de dezvoltare prin crearea unor situații de învățare adecvate .

**Conducător** al colectivului sportiv în antrenamente și competiții.

**Evaluator** al competențelor generale și specifice sportului - efectiv formate sau dezvoltate la sportivi, precum și al propriei prestații ca formator.

Persoană care **asigură** buna desfășurare a activității în conformitate cu imperativele dezvoltării biologice, psihologice, pedagogice și sociale a sportivilor.

Persoană care **învață pe tot parcursul carierei profesionale**, dezvoltându-și permanent propriile competențe de formator.

**Modulul 1: ANATOMIE****❖ Notă introductivă**

**Modulul ANATOMIE se studiază pe parcursul anului I, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate, specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 105 ore din care 75 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Anatomiei.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor valorifica resursele didactice pentru instruire (baza materială a școlii, resursele informaționale), precum și cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind selectarea și utilizarea informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Anatomie.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării și prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în standard.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității, atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, la evaluarea cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

**❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: ANATOMIE (105 ore instruire, din care 75 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
1	Anatomie	1. Utilizează adecvat concepte și noțiuni privind structura organismului uman.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Scheletul omului.</li> <li>– Articulațiile corpului uman.</li> <li>– Mușchii corpului uman.</li> <li>– Aparatul cardio-vascular.</li> <li>– Aparatul respirator.</li> <li>– Aparatul renal.</li> <li>– Aparatul digestiv și anexe sale.</li> </ul>
		2. Selectează informații și noțiuni privind funcționarea organelor și sistemelor	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sistemul nervos central și periferic.</li> <li>– Glandele cu secreție internă.</li> </ul>
		3. Operează cu noțiunile însușite în contextul procesului de antrenament.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Poziția aliniamentului ortostatic</li> <li>– Planuri și axe de mișcare</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *Anatomie* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță necesar absolventului de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Se recomandă ca orele de instruire teoretică și practică să se desfășoare în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: laptop, videoproiector, fișe de lucru, fișe de autoevaluare.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină cont de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- valorificarea în procesul de învățare a cunoștințelor elevilor dobândite anterior.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă (lucrare scrisă), iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se realizeze în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.



**Modulul 2: COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBĂ MODERNĂ (I)**❖ **Notă introductivă**

**Modulul COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA MODERNĂ se studiază pe parcursul anului I, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 90 ore.*

**Modulul va asigura formarea competențelor din unitatea de competență pentru abilități specifice Comunicării profesionale în limbă străină.**

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice/seminar și studiu individual, care vor beneficia de resursele didactice ale UNEFS: bază materială, bibliotecă informatizată, cu numeroase publicații actuale în limbile engleză, franceză, etc, mijloace audio-video care facilitează învățarea/perfecționarea unei limbi moderne, ca premisă în îndeplinirea cerințelor pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe de comunicare pentru personalul antrenori, în relația cu sportivii aparținând diferitelor categorii de vârstă și clasificare. Acestea privesc capacitatea de a înțelege, exprima și interpreta concepte, gânduri, fapte și opinii, în formă orală și scrisă, în diferite contexte profesionale, sociale și culturale. Sunt vizate cunoștințe de vocabular și de gramatică funcțională, aplicabile în toate cele patru dimensiuni: ascultat, vorbit, citit, scris.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:****Unitatea de competență: COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBĂ MODERNĂ (90 ore instruire)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
2	<b>Comunicare profesională în limbă modernă</b>	1. Receptează mesaje orale și scrise corecte și adecvate funcțional	Elemente de vocabular: Mesaje orale (înregistrate sau emise de profesor sau colegi), informații simple despre sine/alte persoane • Prezentări orale (de dificultate și lungime medie) pe teme specifice • Dialoguri / conversații / înregistrări audio / video sau citite cu glas tare de către profesor Mesaje scrise - documente profesionale specifice specializării: manuale, articole, buletine informative, fișe tehnice; - texte de popularizare pe teme profesionale: articole de presă, prezentări; - internet; - informații profesionale: instrucțiuni, explicații, date tehnice specifice diferitelor sporturi, evaluări;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheme / tabele</li> <li>• Texte scurte, note, paragrafe, fragmente de informare generală și de specialitate</li> <li>• Mesaje personale (bilete, ilustrate, scrisori scurte)</li> </ul> <p>Elemente de gramatică funcțională<sup>1</sup>:</p> <p>Substantivul: pluralul substantivelor.</p> <p>Pronumele: personal, posesiv, demonstrativ.</p> <p>Articolul: hotărât, nehotărât.</p> <p>Adjectivul: tipuri, grade de comparație.</p> <p>Numeralul: cardinal, ordinal.</p> <p>Verbul: timpuri: present simple, present continuous, past simple, present perfect simple, future simple (affirmative, interrogative, negative).</p> <p>Verbe modale: can, must, may (ability, obligation, permission).</p>
	2. Exprimă mesaje orale și scrise corecte și adecvate funcțional și comunicativ	<p><b>Elemente de vocabular:</b></p> <p>1. Tipuri de informații:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- informații specifice profesiei, idei, opinii;</li> <li>- instrucțiuni, explicații, detalii tehnice, sugestii metodice specifice;</li> </ul> <p>2. Tipuri de discurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții profesionale formale și informale.</li> <li>- prezentări.</li> <li>- scurte rapoarte profesionale.</li> </ul> <p>3. Moduri de comunicare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- față în față, individual sau în grup;</li> </ul>
	3. Participă la conversații	<p>1. Discuții profesionale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- situații profesionale formale și informale, pe teme de interes;</li> <li>- întâlniri formale / informale profesionale de rutină, activități profesionale zilnice.</li> </ul> <p>2. Comunicare telefonică:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contacte de rutină cu colegi, sportivi, părinți, în activități profesionale zilnice;</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul modului *COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA MODERNĂ* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

<sup>1</sup> Elementele de gramatică funcțională vor fi abordate în conținutul tuturor celor trei competențe din conținutul acestui modul.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe subiect, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *probă practică* și *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează de către cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul, prin stabilirea duratei evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze subiectul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță care trebuie respectat, pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru subiecții instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

### Modulul 3: PEDAGOGIA SPORTULUI

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul PEDAGOGIA SPORTULUI se studiază pe parcursul anului I, semestrul I, al școlii postliceale și contribuie la competențelor cheie în domeniului Sportiv, pentru obținerea calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 90 ore din care 60 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competențe de specialitate privind Pedagogia sportului. Scopul acestui modul este de a forma competențe care permit conducerea unui proces instructiv-educativ eficient.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării Antrenor.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, în cadrul evaluării.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: PEDAGOGIA SPORTULUI (90 ore instruire, din care 60 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
3	<b>Pedagogia sportului</b>	1.Cunoașterea formele de organizare a procesului de instruire în sport	1.Pedagogia și rolul ei în formarea antrenorului 2.Sistemul sportului și structurile instituționale ale acestuia 2. Lecția de antrenament – structură, tipuri 3. Alte forme de pregătire a sportivilor.
		2.Operează cu principiile generale ale didacticii în situații de instruire	1.Principiile didacticii generale. 2.Principiile didacticii și aplicațiile acestora în sport.
		3.Cunoaște sistemul metodelor de instruire din domeniul sportului	1.Metoda și metodologie în sport 2.Metode de instruire verbale, intuitive și practice 3. Metode de organizare a instruirii 4.Metode de conducere a grupului de sportivi 5. Comunicarea în sport – definire, tipuri, relația antrenor-sportiv
		4.Cunoaște criteriile, metode și mijloace de evaluare a pregătirii sportivilor	1.Evaluare – definire, funcții, conținut 2.Criterii, metode și mijloace utilizate în evaluare 3.Erori în evaluare

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *Pedagogia sportului* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea abilităților specifice, precum și pe atitudinile favorabile față de sportiv și procesul de antrenament din sport. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: laptop, videoproiector, tablă, fișe de lucru, fișe de autoevaluare.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- valorificarea cunoștințelor dobândite anterior, în procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă (lucrare scrisă și probă orală), iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrarea scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a abilităților pentru grupul de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

## Modulul 4: FIZIOLOGIA EFORTULUI

### ❖ Notă introductivă

**Modulul FIZIOLOGIA EFORTULUI se studiază pe parcursul anului I, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate, specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 105 ore din care 65 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Fiziologiei efortului.

Pentru formarea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere valorificarea optimă a resurselor didactice: baza materială a școlii, resursele informaționale, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind utilizarea adecvată a informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Fiziologia efortului.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării. Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: *FIZIOLOGIA EFORTULUI (105 ore instruire, din care 65 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
4	Fiziologia efortului	1.Utilizează adecvat concepte și noțiuni privind efortul fizic și interrelația organism – efort	1.Efortul fizic și implicațiile lui asupra aparatelor și sistemelor organismului 2.Bazele energetice ale efortului fizic 3.Clasificarea efortului fizic
		2. Observă și înregistrează reacții ale organismului la stimuli specifici în relație cu tipurile de stimuli și sursele de energie	1. Reacții adaptative ale organismului în medii diferite (altitudine, imersie, diferențe fus orar) 2.Oboseala musculară
		3.Operează cu noțiuni privind forma sportivă ca adaptare la antrenamentul sportiv	1. Forma sportivă - fundamente fiziologice 2. Indicii fiziologici ai formei sportive 3. Supraantrenamentul.

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *Fiziologia efortului* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont

de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță necesar absolventului de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Se recomandă ca orele de instruire teoretică și practică să se desfășoare în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină cont de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea în procesul de învățare a cunoștințelor dobândite anterior.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.



## Modulul 5: TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI A COMPETIȚIEI

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI A COMPETIȚIEI se studiază pe parcursul anului I, semestrul I, al școlii postliceale și contribuie la competențelor cheie în domeniului Sportiv, pentru obținerea calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 120 ore din care 60 ore de pregătire practică.*

Scopul acestui modul este de a forma competențe de specialitate care permit conducerea unui proces de antrenament eficient.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării Antrenor.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității învățării, atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, în cadrul evaluării.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI A COMPETIȚIEI (120 ore instruire, din care 60 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
5	<b>Teoria antrenamentului sportiv și a competiției</b>	1.Utilizează conceptele privind antrenamentul sportiv, capacitatea de motrică și de performanță	1.Sportul – concept, definiții 2. Noțiuni fundamentale în sport: antrenament sportiv, capacitate motrică, capacitate de performanță
		2. Cunoaște principiile procesului de antrenament sportiv	1.Principiile antrenamentului sportiv – definiții, caracteristici, particularitățile respectării acestora la diferite niveluri de pregătire
		3. Cunoaște formele de organizare și componentele antrenamentului sportiv	1. Formele de organizare a antrenamentului sportiv 2. Componentele antrenamentului sportiv – pregătirea tehnică, tactică, fizică, psihologică, artistică
		4. Utilizează metodele și mijloacele antrenamentului sportiv	1. Metode de instruire utilizate în antrenamentul sportiv. 2 Mijloacele de antrenament și mijloacele de competiție.



		5.Cunoaște principiile și regulile planificării în sport	1.Programarea și planificarea antrenamentului sportiv 2. Metodologia elaborării documentelor de planificare în antrenamentul sportiv
--	--	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *Teoria antrenamentului sportiv și a competiției* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea abilităților specifice, precum și pe atitudinile favorabile față de sport și procesul de antrenament sportiv. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: laptop, videoproiector, tablă, fișe de lucru, fișe de autoevaluare.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- valorificarea cunoștințelor dobândite anterior de elev, în procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă (lucrări scrise), iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea dobândirii competențelor prin *lucrarea scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care asigură evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a abilităților pentru grupul de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

## Modulul 6: COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBĂ MODERNĂ (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA MODERNĂ se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 90 ore.*

Modulul va asigura formarea competențelor din unitatea de competență pentru abilități specifice Comunicării profesionale în limbă modernă.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice/seminar și studiu individual, care vor beneficia de resursele didactice ale UNEFS: bază materială, bibliotecă informatizată, cu numeroase publicații actuale în limbile engleză, franceză, etc, mijloace audio-video care facilitează învățarea/perfecționarea unei limbi străine, ca premisă în îndeplinirea cerințelor pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a consolida competențe de comunicare pentru antrenori, în relația cu sportivii aparținând diferitelor categorii de vârstă și clasificare. Acestea privesc capacitatea de a structura o comunicare orală eficientă în diferite contexte profesionale, sociale și culturale. Ca și în modulul I, sunt vizate cunoștințe de vocabular și de gramatică funcțională, care sunt esențiale în înțelegerea mesajelor, de către interlocutori.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBĂ MODERNĂ II (90 ore instruire)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
6	<b>Comunicare profesională în limbă modernă</b>	1. Elaborează strategii pentru o comunicare eficientă	<b>Ateliere de lucru</b> care au ca teme: Scopul și obiectivele unei strategii în comunicare, elemente de bază în stabilirea unei strategii de comunicare, structura unei strategii de comunicare, strategii de comunicare la nivelul echipei interdisciplinare, climatul comunicării și variabilele acestuia, deficiențe în comunicare, instrumente de comunicare-comunicatul de presă, blogul, online și social media • Prezentări orale pe teme specifice • Dialoguri / conversații tematice, joc de rol
		2. Aplică tehnici de comunicare orală	1. Tipuri de informații: - reguli de facilitare a comunicării - explicații, detalii tehnice, sugestii metodice specifice; 2. Discursuri cu aplicarea tehnicilor de comunicare: - discuții profesionale formale și informale.

		- prezentări.
	3.Realizează și prezintă un raport tehnic	1. Informații despre conceperea unui raport formal: - selectarea informației, structura raportului, elaborarea raportului; 2. Prezentare de temă, cu elemente impuse

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul modului *COMUNICARE PROFESIONALĂ ÎN LIMBA MODERNĂ* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe subiect, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, precum și a creativității subiecților. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a subiecților în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul acestuia, se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor, printr-o prezentare orală, cu temă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează de către cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul, prin stabilirea duratei evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să îl atingă subiectul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță care trebuie respectat, pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale subiecților, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru subiecții instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

## Modulul 7: APLICAȚII ALE TEHNOLOGIEI INFORMAȚIEI ȘI COMUNICAȚIEI (TIC) ÎN SPORT

### ❖ Notă introductivă

**Modulul APLICAȚII ALE TEHNOLOGIEI INFORMAȚIEI ȘI COMUNICAȚIEI (TIC) ÎN SPORT se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale și contribuie la competențelor cheie în domeniului Sportiv, pentru obținerea calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 90 ore din care 60 ore de pregătire practică.*

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind utilizarea calculatorului în activități profesionale.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice, sală cu calculatoare și conexiune la Internet.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării Antrenor și prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în standard.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității învățării, atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, în cadrul evaluării.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: APLICAȚII ALE TEHNOLOGIEI INFORMAȚIEI ȘI COMUNICAȚIILOR (TIC) ÎN SPORT (90 ore instruire, din care 60 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
7	Aplicații ale tehnologiei informației și comunicațiilor (TIC) în sport	1.Elaborează documente folosind terminologia specifică domeniului și date rezultate din activitatea sportivă	1.Formatare document și foi de calcul: setare pagină, stil, font, mărime font, tip caracter, aliniere, chenare, selectare culori, grosimea liniei, antet, subsol. 2.Inserare obiecte: imagini, grafice, șabloane prezentări, ecuații, fișiere multimedia, documente text. 3. Operații de operare asupra structurii unui tabel și a foilor de calcul: inserare/ștergere, copiere/lipire, redenumire, grupare linii și coloane, exploatare foi de calcul, consultarea documentației auxiliare. 4.Prelucrarea informațiilor dintr-un tabel: sortare, filtrare, subtotaluri, referințe absolute și relative, funcții simple (adunare, scădere, medie aritmetică). 5.Trasare diagrame: tip, sursa datelor, suprafață diagramă, formatare, localizare, tipărire.

	2.Gestionează bazele de date privind sportivii și pregătirea lor, cu ajutorul aplicațiilor specifice.	1.Tipuri de date: numerice, date calendaristice, șir de caractere, funcții pentru date de tip numeric, șir de caractere, date calendaristice, conversii, de uz general. 2.Structura bazei de date: tabele (nume componente, tip, dimensiune). 3.Operații asupra tabelului dintr-o bază de date: creare, poziționare pe o înregistrare, actualizare, sortare, indexare. 4.Încărcarea unei baze de date: introducere și validare date. 5.Exploatarea unei baze de date: deschidere, închidere bază de date și tabele.
	3.Utilizează software-uri specializate pentru monitorizarea și evaluarea procesului de pregătire	1.Programe pentru analiză grafică a mișcării 2.Prelucrarea filmelor metodice pentru analiza mișcării.
	4.Utilizează computerul pentru informare și comunicare	1.Tehnici de căutare adecvate surselor de informații: motoare căutare Internet, cuvinte-cheie, grupuri de cuvinte. 2.Operații pentru transmitere informații: crearea unui cont, accesare cont, expediere mesaje. 3.Metode de schimb al informațiilor: e-mail, dialog, dezbateri on-line, forum, liste de discuție a informațiilor.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modului *Aplicații ale tehnologiei informației și comunicațiilor (TIC) în sport* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, precum și pe atitudinile favorabile aplicării TIC în procesul de antrenament din sport. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: calculatoare cu programe și aplicații specifice, videoproiector, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, în procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă (probe practice), iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă și portofoliu*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru grupul de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

**Modulul 8: CONTROL ȘI ASISTENȚĂ MEDICALĂ****❖ Notă introductivă**

**Modulul CONTROL ȘI ASISTENȚĂ MEDICALĂ se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

**Modulul are alocate 90 ore din care 60 ore de pregătire practică.**

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice *Controlului și asistenței medicale*.

Pentru formarea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere valorificarea optimă a resurselor didactice: baza materială a școlii, resursele informaționale, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind utilizarea adecvată a informațiilor dobândite în cadrul modulului *Control și asistență medicală*.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării de Antrenor. Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

**❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: CONTROL ȘI ASISTENȚĂ MEDICALĂ (90 ore instruire, din care 60 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
8	Control și asistență medicală	1. Respectă noțiuni de igienă individuală și de grup	1.Igiena individuală 2.Igiena spațiilor de desfășurare a activităților sportive
		2. Asigură controlul stării de sănătate în relație cu efortul specific	1.Examenul medico-sportiv 2.Autocontrolul medical 3.Observația medico-pedagogică
		3. Evaluează capacitatea de efort	1.Metode de măsurare și evaluare a capacității de efort aerob și implicații asupra dirijării antrenamentului sportiv 2. Metode de măsurare și evaluare a capacității de efort anaerob și implicații asupra dirijării antrenamentului sportiv
		4. Aplică metode și mijloace de prim ajutor	1.Accidente în sport 2. Primul ajutor în leziuni acute ale aparatului locomotor 3. Primul ajutor în stări patologice datorate temperaturilor mediului exterior 4. Resuscitarea cardio-respiratorie



### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *Control și asistență medicală* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță necesar absolventului de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea atitudinilor, aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Se recomandă ca orele de instruire teoretică și practică să se desfășoare în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, videoproiector, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină cont de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea în procesul de învățare a cunoștințelor dobândite anterior.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.



**Modulul 10: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (I)****❖ Notă introductivă**

**Modulul STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (I) se parcurge în anul I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate pentru domeniului Sportiv, calificarea Antrenor.**

***Modulul are alocate 90 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza și interpretarea informațiilor obținute ca urmare a participării la activități de antrenament și competiție desfășurate de diferite instituții.

Modulul dezvoltă competențele dobândite în modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramura de sport (I) și formează competențe specifice care completează profilul profesional al antrenorului specializat pentru o anumită ramură de sport.

Pentru formarea competențelor din prezentul modul activitatea didactică se va desfășura în cadrul unui parteneriat ce se va semna de către școală și cluburi, federații sportive sau alte instituții din sistem, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv într-o anumită ramură de sport. Se vor avea în vedere resursele didactice locale, ale școlii, precum și cele care vor fi disponibile prin parteneriatele ce se vor semna.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării și prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise standard.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității învățării, atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, la evaluarea cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

**❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE I (90 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
10	Stagiu de practică în unități sportive (I)	1. Completează protocoale de observații la lecții de antrenament conduse de antrenori calificați	1. Unitatea sportivă - structura organizatorică, organigramă, principii de organizare și funcționare 2. Documente curriculare și de planificare existente la nivelul clubului, secției sportive, catedrei, antrenorului 3. Asistența la lecțiile de antrenament conduse de antrenori calificați 4. Realizarea protocoalelor de observație la lecțiile la care se asistă.
		2. Completează fișele de înregistrare a comportamentului sportivilor în cadrul competițiilor sportive	1. Consultarea planului anual competițional 2. Participarea la competiții sportive conform calendarului competițional 3. Completarea fișelor tip de înregistrare folosite în competiții
		3. Prelucreează datele înregistrate în	1. Prelucreează datele din protocoalele de observație și din fișele de înregistrare

	protocoalele de observație	
	4. Interpretează datele din protocoalele de observație	1. Analiza concordanței dintre temele și obiectivele lecției și conținuturile acesteia. 2. Analiza comportamentului sportivilor și al antrenorilor 3. Analiza participării sportivilor la diferite competiții

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modului **STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE I** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea abilităților specifice antrenorului. Orele de stagiul se recomandă a se desfășura în spații sportive specifice ramurii de sport în care elevii vor obține specializare, dotate cu bază didactică adecvată: materiale, instalații și echipamente sportive, care să permită și accesul la reglementări tehnice și normative specifice ramurii de sport respective.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- valorificarea cunoștințelor dobândite anterior de către elevi în procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă (prin analiza protocoalelor de observație), iar la sfârșitul acestuia se realizează evaluarea sumativă. Elevul va întocmi un caiet de stagiul practică ce va conține informații privind unitatea sportivă și activitatea pe care o desfășoară, fișele de înregistrare de la competiții și protocoalele de observație de la lecțiile la care participă, prelucrarea și analiza datelor din documentele de înregistrare (studiu de caz), eseu privind calitatea activităților la care a asistat.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care asigură evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura unitatea pregătirii.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul organizării și desfășurării activității sportive în ramura de sport în care va fi specializat.

## Modulul 11: PSIHLOGIA SPORTULUI

### ❖ Notă introductivă

**Modulul PSIHLOGIA SPORTULUI se studiază pe parcursul anului II, semestrul III, al școlii postliceale și contribuie la competențelor de specialitate în domeniul Sportiv, pentru obținerea calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 90 ore din care 60 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competențe specifice privind Psihologia sportului. Scopul acestui modul este de a forma competențe care permit construirea unei relații antrenor - sportiv optime, în antrenament și competiție, care să favorizeze performanța sportivă.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice ce se vor desfășura în spații cu dotări corespunzătoare reprezentate de laptop, videoproiector, precum și alte materiale didactice: fișe de lucru, fișe de autoevaluare.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării Antrenor și prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în acest standard.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate și de asigurarea calității, atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, în cadrul evaluării.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: PSIHLOGIA SPORTULUI (90 ore instruire, din care 60 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
114	<b>Psihologia sportului</b>	1. Cunoaște principalele concepte privind psihicul uman.	1. Psihologia sportului – definiție și rol în pregătirea antrenorilor 2. Psihicul uman – definire, structură, niveluri, funcții și procese psihice. 3. Personalitatea – concept și structură 4. Repererele psihogenetice ale dezvoltării individului și etapele dezvoltării
		2. Cunoaște particularitățile psihologice ale învățării în sport	1. Învățarea și particularitățile învățării motrice în sport. 2. Factorii învățării – tipuri de factori, definire și particularități ale acestora în sport 3. Deprinderile motrice – definire, caracteristici, tipuri, etapele formării
		3. Utilizează laturile și conținutul pregătirii psihice în antrenament și competiție	1. Pregătirea psihică a sportivilor – loc în cadrul procesului de antrenament, laturi, obiective, conținut 2. Pregătirea psihică pentru concurs – obiective, conținut, reglări adaptative
		4. Aplică metode și mijloace de motivare și reglare a comportamentului sportivilor	1. Asistența psihologică și consiliere în sport 2. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice 3. Deprinderile psihice de autoreglare 4. Antrenamentul mental

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *Psihologia sportului* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea abilităților specifice, precum și pe atitudinile favorabile față de sportiv și procesul de antrenament din sport. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: laptop, videoproiector, tablă, fișe de lucru, fișe de autoevaluare.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- valorificarea cunoștințelor dobândite anterior, în procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă (asigurată de lucrare scrisă, probă orală, portofoliu), iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrarea scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a abilităților pentru grupul de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

## Modulul 12: DIRIJAREA MEDICALĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

### ❖ Notă introductivă

**Modulul DIRIJAREA MEDICALĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV se studiază pe parcursul anului II, semestrul III, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

**Modulul are alocate 60 ore din care 30 ore de pregătire practică.**

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice *Dirijării medicale în antrenamentul sportiv*.

Pentru formarea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere valorificarea optimă a resurselor didactice: baza materială a școlii, resursele informaționale, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind utilizarea adecvată a informațiilor dobândite în cadrul modulului *Dirijarea medicală în antrenamentul sportiv*.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării de Antrenor. Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: DIRIJAREA MEDICALĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV (60 ore instruire, din care 30 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
12	Dirijarea medicală în antrenamentul sportiv	1. Descrie mecanismele implicate în menținerea compoziției corporale	1.Compoziția corporală și variațiile ei în diverse ramuri de sport
		2. Cunoaște modalități de optimizare a performanțelor sportive	1.Echilibrul energetic și efectele dezechilibrelor energetice asupra stării de sănătate 2.Grupe de alimente. Valoarea nutritivă a alimentelor 3.Tipuri de diete – cu implicații asupra performanțelor sportive
		3.Cunoaște clasele de substanțe interzise și efectele acestora asupra organismului uman	1.Dopingul în sport – clase de substanțe 2.Efectele dopingului asupra stării de sănătate

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *Dirijarea medicală în antrenamentul sportiv* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut absolventului de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea atitudinilor, aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Se recomandă ca orele de instruire teoretică și practică să se desfășoare în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, videoproiector, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină cont de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea în procesul de învățare a cunoștințelor dobândite anterior.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.



## Modulul 13: MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN SPORT

### ❖ Notă introductivă

**Modulul MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN SPORT se studiază pe parcursul anului II, semestrul III, al școlii postliceale și contribuie la competențelor de specialitate în domeniului Sportiv, pentru obținerea calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 60 ore din care 30 ore de pregătire practică.*

Modulul va forma competențele din unitatea de competențe de specialitate privind Management și marketing în sport. Scopul acestui modul este de a forma competențe la nivel de bază, care permit organizarea și conducerea activității sportive, la nivelul grupelor de începători și avansați.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării Antrenor și urmărește dobândirea competențelor descrise în standard.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate și de asigurarea calității acesteia, atât pe parcursul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, în cadrul evaluării.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN SPORT (60 ore instruire, din care 30 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
13	<b>Management și marketing în sport</b>	1.Utilizează adecvat noțiunilor disciplinei specifice	1. Sportul, fenomen universal al epocii actuale. Impactul economic al sportului. 2.Managementul – concept, sistemul de management, funcții, principii, metode generale de management. 3.Management și leadership.
		2. Utilizează noțiuni de marketing pentru promovarea concursurilor / competițiilor sportive / personalităților din sport	1.Marketingul – știință a pieții. Rolul și funcțiile marketingului. 2.Mix-ul de marketing.
		3.Proiectează organizarea concursurilor/competițiilor pe niveluri de pregătire	1. Concursuri și competiții sportive – tipuri, caracteristici 2.Factori condiționali ai reușitei concursurilor/competițiilor sportive 3.Programul competiției și elementele componentele ale acestuia.

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *Management și marketing în sport* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată,



ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea abilităților specifice, precum și pe atitudinile favorabile față de sportiv și procesul de antrenament din sport. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: laptop, videoproiector, tablă, fișe de lucru, fișe de autoevaluare.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- valorificarea cunoștințelor dobândite anterior, în procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a abilităților pentru grupul de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

## Modulul 15: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (II) se parcurge în anul II, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 120 ore din care 120 ore de pregătire practică.*

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind aplicarea informațiilor dobândite în cadrul modului Teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport (II).

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului pe ramura de sport (II) și va crea competențe suplimentare privind proiectarea, planificarea și conducerea lecțiilor de antrenament, la grupe de copii.

Pentru formarea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică se va desfășura în cadrul unui parteneriat ce se va semna de către școală și cluburi, federații sportive sau alte instituții din sistem, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv într-o anumită ramură de sport. Se vor avea în vedere resursele didactice locale, ale școlii, precum și cele care vor fi disponibile în cadrul parteneriatelor ce se vor semna.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității învățării, atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, la evaluarea cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modului:

**Unitatea de competență: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE II (120 ore instruire, din care 120 ore de pregătire practică))**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
15	Stagiu de practică în unități sportive (II)	1. Proiectează lecții de antrenament la nivel de începători	1. Realizează planuri de lecție pentru activități desfășurate la grupe de începători
		2. Conduce lecții de antrenament la nivel de începători	1. Conducerea secvențelor de lecție sau a lecțiilor integrale de antrenament (lecții de probă) 2. Conducerea lecției integrale
		3. Completează protocoale de observație	1. Asistență la lecțiile de antrenament la grupele de începători
		4. Analizează activitatea de conducere a antrenamentului sportiv	1. Identificarea parametrilor efortului în lecțiile de antrenament, în diferitele perioade de pregătire și pe tipuri de lecții 2. Analiza lecțiilor de antrenament din punct de vedere al componentelor antrenamentului

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului **STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (II)** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea abilităților specifice antrenorului. Orele de stagiul se recomandă a se desfășura în spații sportive specifice ramurii de sport în care se specializează elevii, dotate cu bază didactică adecvată: materiale, instalații și echipamente sportive, care să permită și accesul la reglementări tehnice și normative specifice ramurii de sport respective.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- valorificarea cunoștințelor dobândite anterior de către elevi în procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă (care se aplică asupra planurilor de lecție și a conducerii secvențelor de lecție/lecțiilor integrale), iar la sfârșitul acestuia se realizează evaluarea sumativă (prin evaluarea conducerii lecției finale și a caietului de stagiul de practică). Elevul va întocmi un caiet de stagiul practică ce va conține informații privind proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament la grupe de începători (planuri de lecție, protocoale de observație), prelucrarea și analiza datelor din documentele de înregistrare (studii de caz).

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care asigură evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, ce asigură unitatea pregătirii.

### ❖ Sugestii metodologice

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul organizării și desfășurării activității sportive la grupe de începători, în ramura de sport în care va fi specializat.

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a abilităților în cadrul grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în spații sportive, cu o bună dotare materială, corespunzătoare ramurii de sport în care elevul se specializează. Acest aspect are o importanță deosebită pentru dobândirea competențelor de către viitorii antrenori.

## **Modulul 16: REFACEREA ÎN SPORT**

### ❖ Notă introductivă

**Modulul REFACEREA ÎN SPORT se studiază pe parcursul anului II, semestrul IV, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 90 ore din care 60 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice *Refacerii în sport*.

Pentru formarea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere valorificarea optimă a resurselor didactice: baza materială a școlii, resursele informaționale, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind utilizarea adecvată a informațiilor dobândite în cadrul modulului *Refacerea în sport*.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării de Antrenor. Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: REFACEREA ÎN SPORT (90 ore instruire, din care 60 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
16	Refacerea în sport	1. Cunoaște noțiunile specifice refacerii în sport	1. Refacerea – proces multifuncțional de restabilire a homeostaziei organismului după efort
		2. Descrie mecanismele de restabilire a homeostaziei, obiectivele, tipologia și mijloacele refacerii în sport	1. Controlul biologic al refacerii 2. Obiectivele, formele și principiile refacerii 3. Mijloace de refacere (masaj, dietetice, farmacologice, psihice, somnul, mijloace balneo-fizio-hidroterapeutice) 4. Scheme de refacere după diverse tipuri de efort
		3. Cunoaște principiile caracteristicile refacerii active în sport	1. Obiectivele, principiile și caracteristicile refacerii active 2. Mijloacele de refacere activă, tipologia lor și forme de aplicare 3. Proiectare și planificare privind refacerea activă după diferite tipuri de efort / perioade de pregătire ori competiții

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *Refacerea în sport* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță necesar absolventului de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea atitudinilor, aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Se recomandă ca orele de instruire teoretică și practică să se desfășoare în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, videoproiector, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină cont de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea în procesul de învățare a cunoștințelor dobândite anterior.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

## Modulul 18: STAGIU DE PREGĂTIRE ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (III)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul STAGIU DE PREGĂTIRE ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (III) se parcurge în anul II, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate în domeniul Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 120 ore din care 120 ore de pregătire practică.*

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind aplicarea informațiilor dobândite în cadrul modului Teoria și metodica antrenamentului sportiv pe ramură de sport (III). Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodica antrenamentului pe ramura de sport (III) și va crea competențe suplimentare privind proiectarea, planificarea și conducerea lecțiilor de antrenament, la nivelul grupelor de avansați.

Pentru formarea competențelor din prezentul modul activitatea didactică se va desfășura în cadrul unui parteneriat ce se va semna de către școală și cluburi, federații sportive sau alte instituții din sistem, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodica antrenamentului sportiv într-o anumită ramură de sport. Se vor avea în vedere resursele didactice locale, ale școlii, precum și cele care vor fi disponibile în cadrul parteneriatelor ce se vor semna.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității învățării, atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, la evaluarea cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modului:

**Unitatea de competență: STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE III (120 ore instruire, din care 120 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
18	Stagiu de practică în unități sportive (III)	1. Proiectează lecții de antrenament la nivel de avansați	1.Realizează planuri de lecții de antrenament pentru grupe de începători
		2. Conduce lecții de antrenament la nivel de avansați	1.Conduce secvențe de lecție sau a lecții integrale de antrenament, la sportivii avansați (lecții de probă) 2. Conduce lecție finală
		3. Completează protocoale de observație	1.Realizează protocoale de observație la lecțiile de antrenament la grupele de sportivi avansați susținute de colegi
		4. Analizează activitatea de conducere a antrenamentului sportiv	1.Analizează lecțiile de antrenament din punct de vedere al factorilor antrenamentului 2. Analizează dinamica efortului în lecțiile de antrenament la care asistă



## ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI SPORTIVE (III)** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea abilităților specifice antrenorului. Orele de stagiul se recomandă a se desfășura în spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, care să permită și accesul la reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- valorificarea cunoștințelor dobândite anterior de către elevi în procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă (care se aplică asupra planurilor de lecție și a conducerii secvențelor de lecție/lecțiilor integral), iar la sfârșitul acestuia se realizează evaluarea sumativă (prin evaluarea conducerii lecției finale și a caietului de stagiul de practică). Elevul va întocmi un caiet de stagiul practică ce va conține informații privind proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament la grupe de avansați (protocoale de observație, planuri de lecție), prelucrarea și analiza datelor din documentele de înregistrare (studii de caz).

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care asigură evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, ce asigură unitatea pregătirii.

## ❖ Sugestii metodologice

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul organizării și desfășurării activității sportive la grupe de avansați, în ramura de sport în care va fi specializat.

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a abilităților în cadrul grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în spații sportive, cu o bună dotare materială, corespunzătoare ramurii de sport în care elevul se specializează. Acest aspect are o importanță deosebită pentru dobândirea competențelor de către viitorii antrenori.

## Modulul 19: LEGISLAȚIE ÎN SPORT

### ❖ Notă introductivă

**Modulul LEGISLAȚIE ÎN SPORT se studiază pe parcursul anului II, semestrul IV, al școlii postliceale și contribuie la competențelor de specialitate în domeniului Sportiv, pentru obținerea calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 60 ore din care 15 ore de pregătire practică.*

Modulul va forma competențele din unitatea de competențe de specialitate privind Legislația în sport. Scopul acestui modul este de a forma competențe de la nivel de bază, care permit organizarea și conducerea activității sportive, la nivelul grupelor de începători și avansați.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități teoretice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării Antrenor și urmărește dobândirea competențelor descrise în standard.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate și de asigurarea calității acesteia, atât pe parcursul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, în cadrul evaluării.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: LEGISLAȚIE ÎN SPORT (60 ore instruire, din care 15 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
19	<b>Legislație în sport</b>	1. Cunoaște prevederile principalelor documente legislative naționale și internaționale din domeniul sportiv	1. Repere în definirea și înțelegerea cadrului instituțional și legislativ privind sportul 2. Documente europene în domeniul sportului – Carta albă a sportului 3. Legislația sportului în România
		2. Explică normele și modalitățile practice de aplicare a prevederilor legislative	1. Contractul de pregătire sportivă - conținut, clauze 2. Obligațiile și răspunderile părților contractante
		3. Cunoaște riscurile implicate de activitatea sportivă și acționează pentru prevenirea accidentelor	1. Managementul riscurilor în termeni de probabilitate și impact 2. Planuri de risc conform specificului ramurii sportive
		4. Cunoaște și respectă principiile deontologiei profesionale și cerințele unui sport curat	1. Deontologie profesională în sport 2. Legislație internațională și națională privind consumul de substanțe interzise în sport



### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *Legislație în sport* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea abilităților specifice, precum și pe atitudinile favorabile față de sportiv și procesul de antrenament din sport. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: laptop, videoproiector, tablă, fișe de lucru, fișe de autoevaluare.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- valorificarea cunoștințelor dobândite anterior, în procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă (probe scrise și orale), iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a abilităților pentru grupul de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

**Modulul 20: STAGIU ELABORARE LUCRARE DE ABOLVIRE****❖ Notă introductivă**

**Modulul STAGIU DE ELABORARE LUCRARE DE ABSOLVIRE se studiază pe parcursul anului II, semestrul IV, al școlii postliceale și contribuie la competențelor cheie în domeniului Sportiv, pentru obținerea calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 120 ore din care 120 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competențe de specialitate privind Stagiul de elaborare a lucrării de absolvire. Scopul acestui modul este de a forma competențe care permit realizarea lucrării de absolvire.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul, activitatea didactică va cuprinde activități practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării Antrenor și prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în acest standard.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul acestuia, în cadrul evaluării.

**❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: STAGIU DE ELABORARE LUCRARE DE ABSOLVIRE (120 ore instruire, din care 120 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
20	<b>Stagiul de elaborare lucrare de absolvire</b>	1. Formulează titlul lucrării, în funcție de aria de interes	1. Elemente de metodologia cercetării în sport 2. Reguli de elaborare a titlului lucrărilor de absolvire
		2. Elaborează planul lucrării de absolvire	1. Structura lucrărilor de absolvire 2. Reguli de elaborare a conținutului lucrărilor de absolvire
		3. Redactează lucrarea de absolvire	1. Documentarea științifică. 2. Reguli de citare și elaborare a bibliografiei lucrărilor de absolvire. 3. Reguli de tehnoredactare a lucrării de absolvire.

**❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare**

Parcurgerea conținuturilor modulului *Stagiul de elaborare a lucrării de absolvire* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe formarea abilităților specifice, precum și pe atitudinile favorabile acestei activități, precum originalitate și corectitudine. Orele de instruire practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: laptop, videoproiector, tablă, fișe de lucru.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- valorificarea cunoștințelor dobândite anterior, în procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă (probă orală), iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a abilităților pentru grupul de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

**CURRICULUM MODULE PE RAMURI DE SPORT**

- 1 Aeronautica
- 2 Alpinism și Escalada
- 3 Arte marțiale
- 4 Arte marțiale de contact
- 5 Atletism
- 6 Badminton
- 7 Baschet
- 8 Baseball și Softball
- 9 Box
- 10 Canotaj
- 11 Ciclism
- 12 Culturism
- 13 Dans sportiv
- 14 Ecvestra
- 15 Fotbal
- 16 Fitness
- 17 Gimnastica aerobica
- 18 Gimnastica artistica
- 19 Gimnastica ritmica
- 20 Haltere
- 21 Handbal
- 22 Hochei pe gheata
- 23 Hochei pe iarba
- 24 Judo
- 25 Kaiac-canoe
- 26 Karate
- 27 Karate traditional
- 28 Lupte
- 29 Natatie și Pentatlon modern
- 30 Oina
- 31 Orientare
- 32 Polo
- 33 Popice
- 34 Radioamatorism
- 35 Rugby
- 36 Sărituri in apa
- 37 Schi-Biatlon, Bob-Sanie
- 38 Scrima
- 39 Șah
- 40 Taekwondo
- 41 Tenis
- 42 Tenis de masa
- 43 Tir
- 44 Tir cu arcul
- 45 Volei
- 46 Yahting

**\*MODULE 9, 14, 17 DIN PLANUL DE INVATAMANT CORESPUND CU  
TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I, II, III**

## Module 9, 14, 17: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV PE RAMURI DE SPORT (I, II, III)

### AERONAUTICĂ – PARAȘUTISM SPORTIV

#### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / AERONAUTICĂ – PARAȘUTISM SPORTIV (I)

##### ❖ Notă introductivă

**Modulul I - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / AERONAUTICĂ – PARAȘUTISM SPORTIV (I) se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

##### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TMARS AERONAUTICĂ - PARAȘUTISM SPORTIV I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Aeronautică –Parașutism Sportiv I	1. Cunoaște principalele noțiuni specifice ramurii de sport	Parașutismul în România; Federația Aeronautică Internațională (F.A.I.) – scurt istoric. Palmaresul sportivilor români de-a lungul timpului. Regulamentul Federației Aeronautice Internaționale (F.A.I.) Regulamentul concursurilor de parașutism. Regulamentele competițiilor naționale. Statutul Federației Aeronautice Romane; Regulamentul de funcționare a organelor

		<p>executive ale federației.</p> <p>Instrucțiuni privind prevenirea accidentelor și asigurarea asistenței de urgență pe timpul desfășurării antrenamentelor și concursurilor.</p> <p>Baza sportivă pentru parașutism, instalații și amenajări, inventar.</p> <p>Regulamentul general al concursurilor de parașutism, norme generale, concurenți, teme de salt, parașute, reguli de arbitraj, juriul, organizarea concursurilor, reclamații, interpretări, comentarii, situații ipotetice de rezolvat la machetă sau tablă contestații, măsuri disciplinare.</p>
	2. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	Selecția pentru parașutism, șansa statistică, vârsta optimă, restricții genetice.
	3. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	Etapele selecției Criterii de evaluare: starea de sănătate, dezvoltarea fizică, capacitatea de efort, capacitatea neuro-psihică. Interpretarea investigațiilor.
	4. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	Metode de evaluare: probe de control, baremuri și norme, studiul potențialului bio-psiho-motric. Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii de selecție corelate cu specificul probei.
	5. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire la parașutism în grupele de juniori ale asociațiilor și cluburilor sportive. Pregătirea fizică în raport cu criteriile de vârstă și specificul probei. Pregătirea fizică generală și specifică.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *TMARS Aeronautică –Parașutism I* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul aeronauticii și parașutismului sportiv.



## **Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / AERONAUTICĂ – PARAȘUTISM SPORTIV (II)**

### **❖ Notă introductivă**

**Modulul II - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / AERONAUTICĂ – PARAȘUTISM SPORTIV (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: *TMARS AERONAUTICĂ - PARAȘUTISM SPORTIV II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
14	TMARS Aeronautică – Parașutism sportiv II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	Asistență la două lecții de antrenament cu sportivii începători; urmărirea aspectelor privind pregătirea lecției, a măsurilor de prevenire a accidentelor; organizarea lecției, conținutul privind învățarea deprinderilor de bază specifice parașutismului, mânuirea inventarului din dotare, observații asupra metodelor folosite, asupra densității lecției. Asistență la două lecții de antrenament cu sportivii avansați. Urmărirea aspectelor privind



		<p>pregătirea lecției, a măsurilor de prevenire a accidentelor;          organizarea lecției, conținutul privind consolidarea și perfecționarea deprinderilor specifice parașutismului, mânuirea inventarului din dotare, observații asupra metodelor folosite, asupra densității lecției, precum și asupra ponderei sarcinilor de perfecționare a tehnicii de salt și a pregătirii fizice.</p>
	<p><b>2. Stabilește conținutul pregătirii teoretice, tehnice / tehnico-tactice/psihologice/biologice în funcție de ramura de sport</b></p>	<p>Construcția, caracteristicile, exploatarea parașutelor. Principalii factori care condiționează și limitează performanța în parașutism. Bazele fizice și mecanice ale saltului. Tehnica saltului, descrierea stilului și a diferitelor figuri acrobatică.          Învățarea tehnicii saltului. Cerințe generale, succesiunea acțiunilor de învățare a tehnicii, condiții materiale, exerciții specifice, model etnic, stil și greșeli, modalități de comunicare antrenor-sportiv, comenzi de manevrare prin radio.          Discuții asupra lecției de antrenament, a părților componente ale lecției.          Antrenamentul. Mijloacele de antrenament pe aerodrom. Mijloacele de antrenament cu caracter compensator și corectiv. Tehnica saltului și tendințe actuale pe plan mondial.          Indicatorii principali ai mijloacelor de antrenament pe aerodrom: tempoul, numărul de repetări în efortul competițional, ritmul, intensitatea efortului, volumul efortului, frecvența cardiacă.</p>
	<p><b>3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</b></p>	<p>Saltul cu controlul și autocontrolul mișcării segmentelor corpului.          Tehnica saltului, studiu pe video și comentarii privind execuția tehnică corectă a saltului.</p>

		<p>Învățarea tehnicii saltului, succesiunea acțiunilor de exerciții specifice, comenzi de manevrare, modalități de comunicare antrenor-sportiv.</p> <p>Fazele saltului (diferite specializări). Principalele greșeli ce apar în timpul învățării saltului.</p> <p>Exerciții de salt pe aerodrom.</p> <p>Exerciții de salt în condiții deosebite.</p> <p>Exerciții de salt în condiții de competiție.</p> <p>Exerciții de salt în echipă.</p> <p>Mijloace de antrenament pe aerodrom.</p> <p>Antrenamentul pe aerodrom.</p> <p>Pregătirea echipamentului.</p> <p>Încălzirea, partea fundamentală și încheierea.</p> <p>Antrenamentul în condiții deosebite.</p> <p>Antrenament în condiții de competiție.</p> <p>Antrenament în echipă.</p>
	<p><b>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</b></p>	<p>Vizionarea unui film tehnic.</p> <p>Urmărirea video a antrenamentelor unor echipe avansate, noțiuni de terminologie și comenzi.</p> <p>Discutarea regulilor de aerodrom și zbor/salt.</p> <p>Norme și cerințe metodice ale pregătirii. Indicatori operaționali, tipuri de antrenament în condiții normale și deosebite.</p> <p>Observarea tehnicii saltului unor echipe avansate și comentarii privind execuția tehnică a unui avansat.</p> <p>Lecții practice pe aerodrom urmărind și înregistrând evoluția elementelor efectuate în timpul saltului.</p> <p>Discuții privind principalii factori care limitează formarea deprinderilor corecte de salt.</p> <p>Corectarea greșelilor.</p> <p>Metodologia dezvoltării calităților motrice specifice parașutismului.</p>
	<p><b>5. Monitorizează reacția motrică la</b></p>	<p>Caracterizarea efortului specific</p>

		stimuli specifici pe ramura de sport	competițional. Aspecte generale – sursele energetice – dinamica metabolismului energetic. Modalități de măsurare a efectelor de antrenament. Forma sportivă în parașutism. Pregătirea pentru concursul de obiectiv, pregătirea pentru concursurile cu caracter de pregătire și selecție. Probe și norme de control specifice.
--	--	--------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *TMARS Aeronautică –Parașutism Sportiv II* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *examinare orală*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul aeronauticii și parașutismului sportiv.

### **Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / AERONAUTICĂ – PARAȘUTISM SPORTIV (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / AERONAUTICĂ – PARAȘUTISM SPORTIV (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: *TMARS AERONAUTICĂ - PARAȘUTISM SPORTIV III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS Aeronautică- Parașutism sportiv III	1.Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Planificarea în parașutism. Planul anual, planul de etapa și ciclul saptaminal. Programul diurn. Planificarea și dinamica indicatorilor cantitativi și calitativi ai antrenamentului în vederea realizării creșterii capacității de efort. Frecvența concursurilor și repartizarea lor în ciclul anual de pregătire. Tipuri de lecții în condiții normale și condiții deosebite, conținutul și sarcinile acestor lecții. Ciclul săptămânal de lecții. Lecția de antrenament la

			parașutism. Lecția individuală de salt. Încălzirea, mijloacele și sarcinile. Tipurile de lecție, mijloacele și sarcinile diferitelor tipuri de lecție, partea fundamentală, încheierea și revenirea.
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopic.
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	Evaluarea pe baza unor instrumente specifice de evaluare a calităților motrice și componente ale motricității
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	Vizionarea pe video a unor competiții, comentarii privind execuția tehnică și tactică a sportivilor. Modalități de evaluare a capacității de efort specifice sportivilor parașutiști. Probe și teste de control specifice.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modului *TMARS Aeronautică –Parașutism sportiv III* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin elaborarea și susținerea unui *proiect*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul aeronauticii și parașutismului sportiv.

## ALPINISM ȘI ESCALADĂ

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ALPINISM ȘI ESCALADĂ (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ALPINISM ȘI ESCALADĂ (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: *TMARS ALPINISM ȘI ESCALADĂ I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Alpinism și escaladă I	1. Cunoaște principalele noțiuni specifice ramurii de sport	Scurt istoric al alpinismului și escaladei Alpinismul și ramurile sale Despre corzi, cordeline,benzi.
		2.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	Selecția proces permanent,factor hotărâtor în obținerea performanțelor sportive
		3. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	Etapele selecției în alpinism și escaladă. Criteriile de selecție specifice alpinismului și escaladei.
		4.Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii correlate cu specificul alpinismului și escaladei.



		Metode de evaluare: probe, baremuri, norme, observarea directă, studiul potențialului psihomotric.
	5. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire Pregătirea fizică în raport cu criteriile de vârstă și specificul probei. Pregătirea fizică generală și specifică. Calitățile motrice; dezvoltarea și formele lor de manifestare.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modului *TMARS ALPINISM ȘI ESCALADĂ I* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinet, săli și spații sportive special amenajate cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul alpinismului și escaladei sportive.

## Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ALPINISM ȘI ESCALADĂ (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ALPINISM ȘI ESCALADĂ (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ALPINISM ȘI ESCALADĂ (II) (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS Alpinism și escaladă II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	Sarcinile antrenorului privind desfășurarea activității în cadrul secției, clubului sportive, federației de specialitate. Respectarea planificării în raport cu calendarul competițional.
		2. Stabilește conținutul pregătirii teoretice, tehnice / tehnico-tactice/psihologice/biologice în funcție de ramura de sport	Tehnica și virtuozitatea cățărării la începutul secolului XX Zăpada, nestatornică, despre siguranță și asigurare Despre comportamentul pe traseu Antrenamente cu asigurare de sus Antrenamentul cu autoasigurare Antrenamentul tehnic, tactic, psihologic

	<p><b>3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</b></p>	<p>Mersul și cățărarea pe gheață Sfaturi practice privind Confecționarea legăturilor centura Despre căderea în coardă și importanța centurilor Alpinismul solitar și deprecierea marilor ascensiuni. Armele cățărătorului Cățărarea cu trei puncte de sprijin (reazem) Tehnica asigurării. Tehnica procedurilor de ancorare. Solicitarea elementelor asigurării Organizarea platformei și probleme de asigurare Dispozitive pentru frânarea corzii Came și dispozitive Dispozitive blocoare Colțarii – alegere – montare – deplasare cu diferite forme de pași Colțarii articulați sau rigizi? Ascensiunea cu colțari Rapelul. Tehnica procedurilor de rapel. Tehnica procedurilor de escaladă. Pioletul – utilizare.</p>
	<p><b>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</b></p>	<p>Priorități metodice în abordarea componentelor antrenamentului sportiv la alpinism și escaladă. Mijloacele pregătirii tehnice, tactice, psihologice, teoretice în funcție de nivelul de pregătire. Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale.</p>
	<p><b>5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport</b></p>	<p>Alpinismul și organismul uman Caracterizarea efortului specific. Aspecte generale – sursele energetice – dinamica metabolismului energetic. Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului asupra organismului. Forma sportivă. Vârful de formă sportivă. Perfecționarea formei sportive. Pregătirea pentru concursul de obiectiv, pregătirea pentru concursurile cu caracter de pregătire și selecție. Probe și norme de control specifice.</p>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *TMARS ALPINISM ȘI ESCALADĂ II* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *examinare orală*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinet, săli și spații sportive special amenajate cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul alpinismului și escaladei.

### Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ALPINISM ȘI ESCALADĂ (III)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ALPINISM ȘI ESCALADĂ (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TMARS ALPINISM ȘI ESCALADĂ III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS Alpinism și escaladă III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Planificarea antrenamentului. Planul anual, planul de etapă și ciclul săptămânal. Planificarea și dinamica indicatorilor cantitativi și calitativi ai antrenamentului în vederea realizării creșterii capacității de efort. Frecvența concursurilor și repartizarea lor în ciclul anual de pregătire. Tipuri de lecții în condiții normale și condiții deosebite, conținutul și sarcinile acestor lecții.
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopic.
		3. Aplică probe și teste	Evaluarea pe baza unor instrumente

	specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	specifice de evaluare a calităților motrice și componentelor motricității
	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	Vizionarea pe video a unor concursuri, comentarii privind execuția tehnică și tactică a sportivilor. Modalități de evaluare a capacității de efort specifice sportivilor. Probe și teste de control specifice.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *TMARS Alpinism și escaladă III* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin susținerea unui *proiect*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.



### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinet, săli și spații sportive special amenajate cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul alpinismului și escaladei.



## ARTE MARȚIALE

### **Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARȚIALE (I) WUSHU; KUNG-FU; JU-JITSU; QWANKIDO; ASHIHARA KARATE; KARATE; KEMPO**

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARȚIALE (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ARTE MARȚIALE (A.M.) I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Arte marțiale I	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport;	- Cunoașterea principiilor generale ale selecției; - Deosebirile dintre principiile generale ale selecției pentru ramurile sportive marțiale; - Cunoașterea și aplicarea selecției primare (inițiale) în A.M.; - Cunoașterea și aplicarea selecției intermediare (propriu-zisă) în A.M.; - Cunoașterea și aplicarea selecției definitive în A.M.; - Cunoașterea modelului practicant de A.M.
		Elaborează programul	- Cunoașterea metodologiei de instruire în

	de aplicare a probelor și testelor de selecție;	<p>A.M.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea sistemului competițional în A.M.;</li> <li>- Cunoașterea complexității tehnicii în A.M.;</li> <li>- Cunoașterea naturii efortului în A.M.;</li> <li>- Cunoașterea solicitării diferitelor calități motrice în A.M.;</li> <li>- Cunoașterea capacităților psihologice necesare în A.M.</li> </ul>
	Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste și probe pentru aprecierea capacității fizice generale;</li> <li>- Teste și probe specifice în A.M.;</li> <li>- Aprecierea nivelului practicantului de A.M. la solicitările specifice de efort fizic;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe grupe de vârstă;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe categorii de greutate;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe nivel de pregătire în baza cărora sportivii merg în competiții.</li> </ul>
	Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asigurarea pregătirii fizice corespunzătoare: <ul style="list-style-type: none"> <li>. dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice;</li> <li>. învățarea și perfecționarea unei palete largi de pricepi și deprinderi motrice de bază;</li> <li>. dezvoltarea indicilor morfo-funcționali ai organismului, care să corespundă cerințelor impuse de practicarea A.M.</li> </ul> </li> <li>- Pentru o bună pregătire fizică a practicantului de A.M. este imerios necesară abordarea celor două paliere: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pregătirea fizică multilaterală</li> <li>2. Pregătirea fizică specifică</li> </ol> </li> <li>- Dezvoltarea calităților motrice – forță, viteză, rezistență, mobilitate, îndemânare – prin mijloace specifice A.M., fiecare dintre acestea putând fi hotărâtoare în timpul luptei.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport ARTE MARTIALE (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - Lucrare scrisă

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

**Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARȚIALE (II)**  
**WUSHU; KUNG-FU; JU-JITSU; QWANKIDO; ASHIHARA KARATE; KARATE; KEMPO**

❖ **Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARȚIALE (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ARTE MARȚIALE (A.M.) - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS arte marțiale II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizarea departamentelor de stil, sarcinile antrenorilor și comisiilor departamentelor;</li> <li>- Caracteristicile mișcării și efortului specific în A.M.;</li> <li>- Documente de planificare și aspecte legate de regulamentele proprii în A.M.;</li> <li>- Aspecte legate de ruglamentul competițional și regulamentele proprii (legitimarea sportivilor, viza medicală, categoriile de vârstă și greutate, competițiile, cântarul oficial, tragerea la sorții, corpul de arbitrii, echipamentul de concurs și protecție fiecărui stil.</li> <li>- Aspecte specifice A.M. cu privire la întocmirea documentelor de planificare și evidență;</li> </ul>

		<p><b>2.</b> Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de vârstă, sex și nivel de pregătire a practicanților de A.M.;</li> <li>- Selectarea mijloacelor specifice de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport marțiale și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.</li> </ul>
		<p><b>3.</b> Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>- Învățarea elementelor de bază: poziții, deplasări;</li> <li>- Învățarea atacurilor cu brațele (pumnii - ate waza) și apărării împotriva lor prin blocaje, parări, eschive;</li> <li>- Învățarea atacurilor cu picioarele (keri waza) și apărării împotriva lor prin blocaje, parări, eschive;</li> <li>- Învățarea atacurilor combinate de picioare;</li> </ul>
		<p><b>4.</b> Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodica învățării acțiunilor tactice simple: combinații;</li> <li>- Metodica învățării acțiunilor de contraatac specifice;</li> <li>- Metode și mijloace utilizate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice în diferitele etape din cadrul ciclului anual de pregătire;</li> <li>- Aspecte ale individualizării pregătirii;</li> <li>- Metodica folosirii principalelor mijloace ale antrenamentului în A.M. în funcție de sarcinile etapelor de pregătire ale planului anual la începători și grupele de avansați;</li> <li>- Exerciții specifice pentru perfecționarea vitezei de reacție și execuție, dezvoltarea mobilității articulare și supleții musculare, îmbunătățirea rezistenței specifice și coordonării;</li> <li>- Exerciții cu partenerul pentru perfecționarea deplasărilor, a atacurilor simple și-n combinații a parărilor corespunzătoare, a ripostelor simple;</li> <li>- Exerciții pe perechi pentru rezistența specifică, menținerea distanței și alegerea momentului favorabil pentru acțiunile de atac, etc.</li> </ul>
		<p><b>5.</b> Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probe și norme de control specifice A.M.;</li> <li>- Evidența activității în kumite;</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport ARTE MARTIALE (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Examinare orală

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.



**Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARȚIALE (III)  
WUSHU-KUNG-FU;JU-JITSU;QWANKIDO;ASHIHARA KARATE;KARATE;KEMPO**

❖ **Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARȚIALE (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metoda antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării. Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățire a calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ARTE MARȚIALE (III) - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS Arte marțiale III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică A.M.;</li> <li>- Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță în A.M.;</li> <li>- Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament;</li> <li>- Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat ;</li> <li>- Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire;</li> <li>- Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional în A.M.;</li> <li>- Stabilirea priorităților în funcție de</li> </ul>

			<p>obiectivele de performanță urmărite;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite;</li> <li>- Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</li> </ul>
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat ;</li> <li>- Relația dintre indicatorii somatoscopici, antropometrici și modelul de practicant de A.M.;</li> <li>- Corelația indicatorilor cu proba la care participă practicantul de A.M. ;</li> <li>- Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor;</li> <li>- Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare.</li> </ul>
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modalități de evaluare a randamentului sportiv;</li> <li>- Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice A.M.;</li> <li>- Modalitățile de evaluare a eficienței practicanților în timpul luptei;</li> <li>- Probe și teste de control specifice A.M.;</li> <li>- Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței luptătorilor conform indicatorilor specifici;</li> <li>- Analiza luptelor din cadrul competițiilor oficiale;</li> <li>- Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic și psihologic.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport ARTE MARTIALE (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.



Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Evaluare - prin proiect

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## ARTE MARȚIALE DE CONTACT

### **Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARȚIALE DE CONTACT (I) KICK BOX, THAI BOX, KYOKUSHINKAI, KONDO**

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARȚIALE DE CONTACT (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ARTE MARȚIALE DE CONTACT (A.M.C.) I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Arte marțiale de contact I	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea principiilor generale ale selecției;</li> <li>- Deosebirea dintre principiile generale ale selecției pentru ramurile sportive marțiale;</li> <li>- Cunoașterea și aplicarea selecției primare(inițiale) în A.M.C;</li> <li>- Cunoașterea și aplicarea selecției intermediare(propriu-zisă) în A.M.C;</li> <li>- Cunoașterea și aplicarea selecției definitive în A.M.;</li> <li>- Cunoașterea modelului practicant de A.M.C.</li> </ul>

		<p>2 Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea metodologiei de instruire în A.M.C.;</li> <li>- Cunoașterea sistemului competițional în A.M.C.;</li> <li>- Cunoașterea complexității tehnicii în A.M.C.;</li> <li>- Cunoașterea naturii efortului în A.M.C.;</li> <li>- Cunoașterea solicitării diferitelor calități motrice în A.M.C.;</li> <li>- Cunoașterea capacităților psihologice necesare în A.M.C.</li> </ul>
		<p>3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste și probe pentru aprecierea capacității fizice generale;</li> <li>- Teste și probe specifice în A.M.C.;</li> <li>- Aprecierea nivelului practicantului de A.M.C. la solicitările specifice de efort fizic;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe grupe de vârstă;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe categorii de greutate;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe nivel de pregătire în baza cărora sportivii merg în competiții.</li> </ul>
		<p>4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asigurarea pregătirii fizice corespunzătoare: <ul style="list-style-type: none"> <li>. dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice;</li> <li>. învățarea și perfecționarea unei palete largi de pricepri și deprinderi motrice de bază;</li> <li>. dezvoltarea indicilor morfo-funcționali ai organismului, care să corespundă cerințelor impuse de practicarea A.M.C.</li> </ul> </li> <li>- Pentru o bună pregătire fizică a practicantului de A.M.C. este imerios necesară abordarea celor două paliere: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pregătirea fizică multilaterală</li> <li>2. Pregătirea fizică specifică</li> </ol> </li> <li>- Dezvoltarea calităților motrice – forță, viteză, rezistență, mobilitate, îndemânare – prin mijloace specifice A.M.C., fiecare dintre acestea putând fi hotărâtoare în timpul luptei.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport ARTE MARTIALE de CONTACT (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire

și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Evaluare – Lucrare scrisă

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

**Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARȚIALE DE CONTACT (II)  
KICK BOX, THAI BOX, KYOKUSHINKAI, KONDO**

❖ **Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARȚIALE DE CONTACT (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metoda antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ARTE MARȚIALE de CONTACT (A.M.C.) II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS Arte marțiale de contact II	1 Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizarea departamentelor de stil, sarcinile antrenorilor și comisiilor departamentelor;</li> <li>- Caracteristicile mișcării și efortului specific în A.M.C.;</li> <li>- Documente de planificare și aspecte legate de regulamentele proprii în A.M.C.;</li> <li>- Aspecte legate de regulamentul competițional și regulamentele proprii (legitimarea sportivilor, viza medicală, categoriile de vârstă și greutate, competițiile, cântarul oficial, tragerea la sorții, corpul de arbitrii, echipamentul de concurs și protecție fiecărui stil.</li> <li>- Aspecte specifice A.M.C. cu privire la întocmirea documentelor de planificare și</li> </ul>

		evidență; -
	2 Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	- Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de vârstă, sex și nivel de pregătire a practicanților de A.M.C.; - Selectarea mijloacelor specifice de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport marțiale și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.
	3 Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	- Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate - Învățarea elementelor de bază: poziții, deplasări; - Învățarea atacurilor cu brațele (pumnii - ate waza) și apărării împotriva lor prin blocaje, parări, eschive; - Învățarea atacurilor cu picioarele (keri waza) și apărării împotriva lor prin blocaje, parări, eschive; - Învățarea atacurilor combinate de picioare;
	4 Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	- Metodica învățării acțiunilor tactice simple: combinații; - Metodica învățării acțiunilor de contraatac specifice; - Metode și mijloace utilizate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice în diferitele etape din cadrul ciclului anual de pregătire; - Aspecte ale individualizării pregătirii; - Metodica folosirii principalelor mijloace ale antrenamentului în A.M.C. în funcție de sarcinile etapelor de pregătire ale planului anual la începători și grupele de avansați; - Exerciții specifice pentru perfecționarea vitezei de reacție și execuție, dezvoltarea mobilității articulare și supleței musculare, îmbunătățirea rezistenței specifice și coordonării; - Exerciții cu partenerul pentru perfecționarea deplasărilor, a atacurilor simple și-n combinații a parărilor corespunzătoare, a ripostelor simple; - Exerciții pe perechi pentru rezistența specifică, menținerea distanței și alegerea momentului favorabil pentru acțiunile de atac, etc.
	5 Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	- Probe și norme de control specifice A.M.C.; - Evidența activității în kumite;



### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport ARTE MARTIALE de CONTACT (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Evaluare – Examinare orală

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

**Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARTIALE DE CONTACT (III)  
KICK BOX, THAI BOX, KYOKUSHINKAI, KONDO**

❖ **Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ARTE MARTIALE DE CONTACT (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării. Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățire a calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ARTE MARTIALE de CONTACT III (A.M.C.) - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS Arte marțiale de contact III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică A.M.C.;</li> <li>- Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță în A.M.C.;</li> <li>- Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament;</li> <li>- Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat ;</li> <li>- Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire;</li> <li>- Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional în A.M.C.;</li> <li>- Stabilirea priorităților în funcție de</li> </ul>



			<p>obiectivele de performanță urmărite;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite;</li> <li>- Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</li> <li>- Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat ;</li> <li>- Relația dintre indicatorii somatoscopici, antropometrici și modelul de practicant de A.M.C.;</li> <li>- Corelația indicatorilor cu proba la care participă practicantul de A.M.C.;</li> <li>- Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		2 Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor;</li> <li>- Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare.</li> <li>-</li> </ul>
		3 Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modalități de evaluare a randamentului sportiv;</li> <li>- Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice A.M.C.;</li> <li>- Modalitățile de evaluare a eficienței practicanților în timpul luptei;</li> <li>-</li> </ul>
		4 Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probe și teste de control specifice A.M.C.;</li> <li>- Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței luptătorilor conform indicatorilor specifici;</li> <li>- Analiza luptelor din cadrul competițiilor oficiale;</li> <li>- Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic și psihologic.</li> <li>-</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport ARTE MARTIALE de CONTACT (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire

și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Evaluare - proiect

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## ATLETISM

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ATLETISM I

#### ❖ Notă introductivă

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ATLETISM I” se studiază pe parcursul anului I, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ATLETISM I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metoda antrenamentului pe ramură de sport - Atletism I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia în atletism	-Selecția – aspecte generale; particularitățile anatomo-fiziologice specifice
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	-Criterii de selecție, etapele selecție, pregătire și promovare în sportul de performanță -Adaptarea, oboseala, încălzirea și refacerea după efort
		3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific atletismului	- Indicatori somatici, probe și norme de control
		4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe probă	-Dezvoltarea calităților motrice – viteză, forță, rezistență și capacități coordinative -Metodica generală a dezvoltării vitezei, forței, rezistenței și capacităților motrice în atletism

## ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ATLETISM I” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

## ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul atletismului.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ATLETISM II

### ❖ Notă introductivă

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ATLETISM II” se studiază pe parcursul anului II, semestrul I al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ATLETISM (II) (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport atletism II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	-Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției de atletism -Învățarea motrică – aspecte specifice
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice în funcție de ramura de sport	-Aspecte generale și specifice ale biomecanicii probelor atletice -Elemente comune și particularități în tehnica probelor de alergări, sărituri și aruncări -Tehnică în probele de viteză -Tehnică în probele de rezistență și marș -Tehnică în probele de aruncări -Tehnică în probele de sărituri -Tehnică în probele de combinate -Tehnică în probele de garduri -Factorii antrenamentului generali și specifici
		3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice /	-Bazele antrenamentului athletic la nivelul copiilor -Mijloace folosite în antrenamentul copiilor

	tehnico-tactice / psihologice	
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	-Principiile antrenamentului -Metode folosite în antrenamentul juniorilor: antrenamentul în probele de sprint – garduri; antrenamentul în alergările de semifond-fond; antrenamentul în probele de sărituri; antrenamentul la aruncări
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	-Sistemul de organizare a atletismului: sistemul probelor atletice; sistemul competițional; structura organizatorică a atletismului și organizarea reuniunilor de atletism; organizarea concursurilor de atletism

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ATLETISM II” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.



Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul atletismului.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ATLETISM III**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ATLETISM III” se studiază pe parcursul anului II, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ATLETISM III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS Atletism III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	-Structura antrenamentului și fundamentarea planificării; periodizarea pregătirii -Caietul antrenorului și sportivului
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	-Criterii somatofiziologice și psihologice; măsurători antropometrice utilizate în atletism
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	-Probe și teste utilizate în evaluarea specifică -Evaluarea calităților motrice prin probe specifice
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	-Evaluarea pregătirii tehnice, tehnico-tactice prin probe specifice grupelor de probe atletice



### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ATLETISM III” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul atletismului.

## BADMINTON

### Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV - BADMINTON (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul BADMINTON se studiază pe parcursul anului I, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Badmintonului.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind selectarea și utilizarea informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Badminton.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: *BADMINTON I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - Badminton I	1. Cunoaste istoricul jocului de badminton si terminologia specifica acestuia	1. Istoricul badmintonului la nivel international 2. Istoricul jocului de badminton la nivel national 3. Istoricul terminologiei specifice badminton
		2. Cunoaste metodologia de selectie si particularitatile acesteia in badminton.	1. Selectia primara si particularitatile acesteia in badminton. 2. Selectia secundara si particularitatile acesteia in badminton.
		3. Aplica probe si teste de selectie primara si secundara in badminton.	1. Teste si probe de selectie primara in badminton 2. Teste si probe de selectie secundara in badminton
		4. Cunoaste prizele folosite in jocul de badminton .	1. Prizele folosite pentru forehand. 2. Prizele folosite pentru backhand. 3. Prize folosite pentru serviciu

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *Badminton* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

## Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - BADMINTON (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul BADMINTON (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Badmintonului.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind selectarea și utilizarea informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Badminton.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - BADMINTON II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	<b>TMARS - Badminton II</b>	1. Cunoaște și utilizează variabilele metodicii învățării loviturilor în badminton.	Complexitatea mișcării Modalitatea de transmitere a mingii Modalitatea de acțiune Diferențele metodicii în funcție de lovitura învățată
		2. Cunoaște și aplică conținutul pregătirii tehnice, tehnico-tactice și psihologice.	Aspecte ale pregătirii rachetei în loviturile din badminton. Aspecte ale lovirii propriu-zise. Aspecte ale finalului mișcării. Faza fixă de joc Faza alternativă de joc Stările psihice ale jucătorului de badminton
		3. Selectează mijloace adecvate pregătirii tehnice, tehnico-tactice, psihologice. 4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii/componentele	Antrenament analitic Antrenament global Tehnici de relaxare Tehnici ideative Modelul de joc pe categorii de vârstă și performanță Raportul efort-pauză în funcție de nivelul

	antrenamentului sportiv in relatia cu etapa si nivelul de pregatire	de pregatire Pregatirea psihologica in functie de varsta si nivel de performanta
--	---------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *Badminton* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *examinare orală*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

### Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT – BADMINTON (III)

#### ❖ Notă introductivă

Modulul BADMINTON III se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Badmintonului.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind selectarea și utilizarea informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Badminton.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modului:

Unitatea de competență: *BADMINTON III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)*

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS - Badminton III	1. Planifica procesul de antrenament, pe grupe de varsta si nivel de performanta.	Lectia de antrenament. Incalzirea specifica in cadrul antrenamentului. Microcicluri de pregatire in functie de perioada competitionala. Exercitii pentru invatare, consolidare si perfectionare in functie de varsta si nivel de performanta.
		2. Analizeaza tehnica sportivilor si o amelioreaza prin aplicarea biomecanicii specifice badminton.	Dependenta tehnicii de biomecanica miscarilor in badminton. Principii biomecanice aplicate in badminton.
		3. Elimina greselile tehnice pe baza analizei video.	Sistemul de inregistrare video in locul de badminton Sistemul de analiza-corectare aplicat in badminton Sisteme de actionare pentru corectarea greselilor in jocul de badminton



	4. Organizeaza competitii sportive pe baza regulamentului de desfasurare al turneelor de badminton	Regulamentul de desfasurare al turneelor de badminton. Sistemul competitional in badminton. Sistemul de punctaj al turneelor
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *Badminton* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

**BASEBALL - SOFTBALL****Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT /  
BASEBALL - SOFTBALL (I)**❖ **Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / BASEBALL - SOFTBALL (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT BASEBALL / SOFTBALL I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	<b>TMARS Baseball Softball (I)</b>	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapizarea procesului de antrenament în baseball și softball la nivelul copiilor și juniorilor.</li> <li>• Elementele principale ale regulamentelor de joc în baseball și softball și implicații în selecție</li> <li>• Selecția în corelație cu potențialul preconizat.</li> <li>• Selecția pe baza eficienței, eficacității, performanțelor și recordurilor proprii</li> <li>• Selecționarea sportivilor pe posturi.</li> <li>• Mijloace și criterii de selecție în baseball și</li> </ul>



		softball
	2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele selecției în baseball și softball.</li> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă</li> <li>• Criterii de evaluare: starea de sănătate și criterii specifice în funcție de procesul de pregătire</li> <li>• Posibilități de evaluare a sportivilor începători prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele includerii pe posturi și/sau categorii</li> </ul>
	3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul baseballului și softballului</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc.</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> </ul>
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu legitățile biologice ale copiilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor, în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire;</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de tipul de efort specific baseballului și/sau softballului;</li> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică în jocurile de baseball și softball</li> <li>• Mijloace de pregătire fizică specifică</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport Baseball / Softball (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul specific.

## MODULUL II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / BASEBALL - SOFTBALL (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / BASEBALL - SOFTBALL (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT BASEBALL / SOFTBALL II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS - Baseball / softball (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică baseballului și softballului în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Adaptarea jocului de baseball și softball pentru practicarea lor în cadrul unităților sportive și pe terenuri reduse.</li> <li>• Adaptarea terenului pentru jocul de minibaseball (tee-ball) și desfășurarea jocului</li> </ul>

	<p>2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice jocului de baseball și softball privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> </ul>
	<p>3. Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> </ul>
	<p>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aruncarea și prinderea mingiei de baseball și softball.</li> <li>- Priza pe mingie, aruncarea și prinderea mingii de baseball și softball.</li> <li>- Biomecanica bății mingii cu bastonul la baseball și softball.</li> <li>- Alergarea jucătorilor în baze.</li> <li>- Cucerirea bazelor și plonjonul.</li> <li>- Tactica individuală și colectivă a jocului de baseball în atac și apărare.</li> <li>- Principii tactice generale. Respectarea disciplinei tactice.</li> <li>- Tactica individuală și colectivă în jocul de softball în atac și apărare.</li> <li>- Pregătirea tehnică a jucătorului prințator la baseball.</li> <li>- Pregătirea tehnică a jucătorului prințator la softball.</li> <li>- Pregătirea tehnico – tactică în baterie : lansator – prințator.</li> <li>- Tehnica și tactica specifică jucătorilor – apărători din terenul interior (diamant) la baseball.</li> <li>- Tehnica și tactica specifică jucătorilor – apărători din terenul interior (diamant) la softball.</li> <li>- Aspecte fundamentale ale apărării individuale la baseball și softball</li> <li>- Biomecanica și tactica bății mingiei cu bastonul , amortizare (bunt)</li> <li>- Situații de joc în avantaj</li> <li>- Relația lansator – jucător la bătaie</li> <li>- Specificul tehnico-tactic al activității și</li> </ul> </li> </ul>

		<p>pregătirii jucătorilor outfielderi (din terenul exterior)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strategia în atac. Stabilirea planului tactic în funcție de posibilități proprii și caracteristicile jucătorilor din echipa adversă.</li> <li>- Aspecte tactice în jocul de baseball și softball. Principii tactice în atac și apărare specifice jocului de baseball și softball. Respectarea disciplinei tactice . Acordarea ajutorului reciproc. Inițierea și efectuarea acțiunilor în timp util. Anticiparea acțiunilor adversarilor și contracararea lor.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice baseballului și softballului</li> <li>• Evidența activității jucătorilor în jocurile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Baseball / Softball (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul aeronauticii.

### **Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / BASEBALL - SOFTBALL (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport / Baseball - Softball (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT BASEBALL / SOFTBALL III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS - baseball / softball (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică baseballului și softballului</li> <li>• Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire</li> <li>• Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional al baseballului și softballului</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilirea priorităților sunt stabilite în funcție de obiectivele de performanță urmărite</li> <li>• Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite</li> <li>• Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</li> </ul>
	2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometric și modelul de jucător în baseball și softball</li> <li>• Corelația indicatorilor cu posturile specifice baseballului și softballului</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
	3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> </ul>
	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice baseballului și softballului</li> <li>• Modalitățile de evaluare a eficienței sportive pe posturi și acțiuni de joc</li> <li>• Probe și teste de control specifice baseballului și softballului</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței jucătorilor și echipei conform indicatorilor specifici</li> <li>• Analiza meciurilor din cadrul campionatelor</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Baseball / Softball (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.



Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul specific.

## BASCHET

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - BASCHET (I)

#### ❖ Notă introductivă

Modulul **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT- BASCHET (I)** se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport – baschet.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – BASCHET I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - Baschet(I)	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problema stadiilor și a selecției sportive; etapizarea procesului de antrenament în Baschet la nivelul copiilor și juniorilor.</li> <li>• Strategii de selecție în corelație cu potențialul preconizat.</li> <li>• Factori determinanți (principali și secundari) ai selecției (pe baza eficienței, eficacității, performanțelor și recordurilor proprii).</li> <li>• Mijloace și criterii de selecție în baschet.</li> </ul>
		2.Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă în baschet.</li> <li>• Criterii de evaluare în baschet I: somato-fiziologice, biochimice, psihologice,</li> </ul>

		<p>motrice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemul de evaluare a sportivilor (pe nivel stadial) prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice baschetului.</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele includerii pe posturi și/sau categorii</li> </ul>
	3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific baschetului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul jocului de baschet.</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc.</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> </ul>
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice baschetului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică în baschet</li> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu particularitățile de vârstă ale copiilor și juniorilor.</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor (în funcție de particularitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire).</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică (generală și specifică) în concordanță cu tipul de efort caracteristic jocului de baschet;</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - BASCHET (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul jocului de baschet.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - BASCHET (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - BASCHET (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport - Baschet

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - BASCHET (II) - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS - Baschet (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport.</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifice baschetului în conformitate cu legitățile etapelor învățării.</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific.</li> <li>• Adaptarea jocului de baschet pentru practicarea lor în cadrul unităților sportive și pe terenuri reduse.</li> <li>• Adaptarea terenului pentru joc și desfășurarea jocului din punct de vedere regulamentar.</li> </ul>

	2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice, tactice, tehnico-tactice, psihologice și teoretice, în baschet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice jocului de baschet privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele specifice și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.</li> </ul>
	3. Selectează și concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice, tactice, tehnico-tactice, psihologice și teoretice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE BASCHET</li> </ul>
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii; componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnica jocului – elemente de mișcare în teren;</li> <li>- Instruirea tuturor elementelor și procedeele tehnice și acțiunilor tactice individuale și colective; metodică predării acestora;</li> <li>- Instruirea globală a fazelor jocului în atac;</li> <li>- Instruirea globală a fazelor jocului în apărare;</li> <li>- Îvățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice și acțiunilor tactice individuale și colective specifice jocului de baschet;</li> </ul> </li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor.</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică.</li> </ul>
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici jocului de baschet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice jocului de baschet.</li> <li>• Evidența activității jucătorilor în jocurile de pregătire și oficiale.</li> <li>• Interpretarea unor parametri ai modelului de joc recoltați în jocuri oficiale.</li> </ul>



### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Baschet (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul baschetului.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - BASCHET (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - BASCHET (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport - BASCHET.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT -BASCHET (III) - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică):***

<b>Nr. crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS – Baschet (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică baschetului. Programarea instruirii în baschet; Priorități ce stau la baza conceperii programării instruirii în baschet; Ponderea componentelor antrenamentului și metodologia perfecționării acestora la nivelul grupelor de copii și juniori și echipelor de performanță; Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță; Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat; Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire; Sistemul competițional și organizarea competițiilor de baschet



		Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional. Stabilirea priorităților în funcție de obiectivele de performanță urmărite. Etapile de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite. Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.
	2.Utilizarea mijloacele specifice examenului somatoscopic și a măsurătorilor antropometrice	Indicatori pentru potențialul sportiv actual și proiectarea celor de perspectivă. Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul baschetalistului de performanță. Corelația indicatorilor cu posturile specifice în baschet. Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.
	3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor. Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de jucători și respectarea normelor și procedurilor metodologice și etice în vigoare.
	4. Evaluează pregătirea specifică prin probe și teste caracteristice baschetului	Modalități de evaluare a randamentului sportiv. Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice baschetului. Modalitățile de evaluare a eficienței sportive individual și global. Probe și teste de control specifice jocului de baschet. Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței jucătorilor și echipei conform indicatorilor specifici. Analiza jocurilor în competiții oficiale. Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere al factorilor antrenamentului.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport - Baschet (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice

dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul baschetului.

## BIATLON

**MODUL I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I – BIATLON**❖ **Notă introductivă**

**Modulul I se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport – baschet.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului I**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I BIATLON (I) (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
9	TMARS – Biatlon I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modelul inițial al performanței sportive</li> <li>– Caracteristicile vârstei specifice selecției inițiale</li> <li>– Calități motrice și psiho-motrice specifice ramurii sportive</li> <li>– Probe și norme de control, teste specifice selecției în ramura sportivă</li> </ul>
		Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alcătuirea echipei responsabilă cu selecția</li> <li>– Programare control medical sportiv</li> <li>– Programarea aplicării probelor și testelor de selecție</li> </ul>
		Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Probe și norme de control, teste motrice</li> <li>– Probe și norme de control, teste funcționale</li> <li>– Înregistrare clară, precisă, eficientă a rezultatelor obținute</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Prelucrare științifică a datelor obținute</li> <li>– Prognoza performanței sportive</li> </ul>
	Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Suportul motric și funcțional pentru dezvoltare fizică generală</li> <li>– Suportul motric și funcțional specific ramurii sportive</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului I se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii

grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul sportiv.

## MODULUL II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II –BIATLON

### ❖ Notă introductivă

**Modulul II se studiază pe parcursul anului II, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport II.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului II

#### **Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II BIATLON II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS - Biatlon II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport;</li> <li>• Rezolvă problemele educative privind participarea elevilor la procesul de instruire: vestiar, regimul armelor și muniției, teren, timp liber;</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării;</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific;</li> <li>• Asigurarea echipamentului sportiv adecvat;</li> <li>• Asigurarea aparatelor, instalațiilor</li> </ul>

			ajutătoare procesului de instruire;
		Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență;</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă și gradul de pregătire al sportivilor;</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice;</li> <li>• Selectarea metodelor de instruire eficiente, raportate la obiectivele pregătirii;</li> </ul>
		Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate;</li> <li>• Aplicarea mijloacelor și metodelor inovative în corelație cu progresul realizat în teoria și practica ramurii sportive.</li> </ul>
		Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția corectă pe schiuri static și dinamic;</li> <li>- coborârea directă ;</li> <li>- urcări ;</li> <li>- schimbări de direcție;</li> <li>- oprire ;</li> <li>- tehnică deplasării pe schiuri pe teren variat ;</li> <li>- tehnică deplasării cu arma ;</li> <li>- tehnică tragerilor cu arma ;</li> <li>- alegerea stilului de deplasare și trageri în concordanță cu particularitățile individuale;</li> <li>- selecționarea mijloacelor tactice;</li> <li>- stabilirea planului tactic ;</li> <li>- analiza competiției.</li> </ul> </li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
		Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice</li> <li>• Evidența activității în procesul de instruire, în competițiile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea rezultatelor oficiale.</li> </ul>



### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului II se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.



### MODUL III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – BIATLON III

#### ❖ Notă introductivă

Modulul III se studiază pe parcursul anului II, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport III.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului III

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT BIATLON III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS - Biatlon III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecvență în acumularea de informații de actualitate specifice domeniului</li> <li>• Planificarea procesului de antrenament respectând etapele învățării</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat conform modelelor intermediare de performanță sportivă, specifice ramurii sportive</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și al calendarului competițional</li> <li>• Periodizarea procesului de antrenament raportat la obiectivele de performanță sportivă și condițiile de pregătire</li> </ul>

			<p>disponibile</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programarea controlului medical periodic</li> </ul>
		<p>Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și masuratorile antropometrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predicția performanței conform modelului somatic specific ramurii sportive</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de performanță specific ramurii sportive</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		<p>Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea testelor cu specificitate în obiectivizarea calităților motrice, care fundamentează obținerea performanței sportive</li> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportivi și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>• Interpretarea exactă a rezultatelor testelor pentru eficiență în orientarea individualizată a procesului de antrenament</li> </ul>
		<p>Evaluează pregătirea tehnică /tehnic-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în procesul de pregătire</li> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în competiție</li> <li>• Analiza aspectelor tehnico-tactice în funcție de performanța sportivă</li> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice ramurii de sport</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor conform modelelor intermediare de performanță sportivă</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul sportiv.

**BOB****MODUL I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT –BOB I****❖ Notă introductivă**

**Modulul I se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

**❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului I**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT BOB I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
9	TMARS - Bob I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modelul inițial al performanței sportive</li> <li>– Caracteristicile vârstei specifice selecției inițiale</li> <li>– calități motrice și psiho-motrice specifice ramurii sportive</li> <li>– Probe și norme de control, teste specifice selecției în ramura sportivă</li> </ul>
		2 Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alcătuirea echipei responsabilă cu selecția</li> <li>– Programare control medical sportiv</li> <li>– Programarea aplicării probelor și testelor de selecție</li> </ul>

	3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Probe și norme de control, teste motrice</li> <li>– Probe și norme de control, teste funcționale</li> <li>– Înregistrare clară, precisă, eficientă a rezultatelor obținute</li> <li>– Prelucrare științifică a datelor obținute</li> <li>– Prognoza performanței sportive</li> </ul>
	4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Suportul motric și funcțional pentru dezvoltare fizică generală</li> <li>– Suportul motric și funcțional specific ramurii sportive</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului I se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## MODULUL II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT– BOB II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul II se studiază pe parcursul anului II, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului II

**Unitatea de competență : *TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II BOB (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS bob II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>– Rezolvă problemele educative privind participarea elevilor la procesul de instruire: vestiar, pârție, timp liber</li> <li>– Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>– Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>– Asigurarea echipamentului sportiv adecvat</li> <li>– Asigurarea aparatelor, instalațiilor ajutoare procesului de instruire</li> <li>– Aspecte specifice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență.</li> </ul>
		2 Stabilește conținutul	– Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție



pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	de legitățile legate de vârstă și gradul de pregătire al sportivilor – Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice – Selectarea metodelor de instruire eficiente, raportate la obiectivele pregătirii
3 Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	– Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate – Aplicarea mijloacelor și metodelor inovative în corelație cu progresul realizat în teoria și practica ramurii sportive
4 Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	– Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: – Poziția corectă statică și dinamic ; – Tehnica conducerii bobului ; – Tehnica startului; – Tehnica în viraje; – Frânarea, oprirea; – Tehnica menținerii trasei ideale – Tehnica și tactica în funcție de poziția sportivului în bob; – Tactica în competiție; – Analiza competiției. – Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului – Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor – Mijloace pentru pregătirea teoretică
5 Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	– Probe și norme de control specifice – Evidența activității în procesul de instruire, în competițiile amicale și oficiale. – Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului II se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale,



instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## MODUL III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT –BOB III

### ❖ Notă introductivă

Modulul III se studiază pe parcursul anului II, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport 3.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului III

#### Unitate de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT III BOB (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS Bob III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consecvență în acumularea de informații de actualitate specifice domeniului</li> <li>– Planificarea procesului de antrenament respectând etapele învățării</li> <li>– Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>– Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat conform modelelor intermediare de performanță sportivă, specifice ramurii sportive</li> <li>– Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și al calendarului competițional</li> <li>– Periodizarea procesului de antrenament raportat la obiectivele de performanță sportivă și condițiile de pregătire</li> </ul>

		disponibile – Programarea controlului medical periodic
	Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	– Predicția performanței conform modelului somatic specific ramurii sportive – Relația dintre indicatorii somatoscopici, antropometrici și modelul de performanță specific ramurii sportive – Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.
	Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	– Aplicarea testelor cu specificitate în obiectivizarea calităților motrice, care fundamentează obținerea performanței sportive – Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor. – Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportivi și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare – Interpretarea exactă a rezultatelor testelor pentru eficiență în orientarea individualizată a procesului de antrenament
	Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	– Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate individual – Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în competiție – Analiza aspectelor tehnico-tactice în funcție de performanța sportivă – Modalități de evaluare a randamentului sportiv – Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice ramurii de sport – Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor conform modelelor intermediare de performanță sportivă – Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire

și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

**BOX****MODUL I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT  
– BOX I****❖ Notă introductivă**

**Modulul I se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport I.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

**❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului I**

**Unitate de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I BOX (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
9	TMARS – Box I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	– Modelul inițial al performanței sportive – Caracteristicile vârstei specifice selecției inițiale – calități motrice și psiho-motrice specifice ramurii sportive – Probe și norme de control, teste specifice selecției în ramura sportivă
		2 Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	– Alcătuirea echipei responsabilă cu selecția – Programare control medical sportiv – Programarea aplicării probelor și testelor de selecție

		3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Probe și norme de control, teste motrice</li> <li>– Probe și norme de control, teste funcționale</li> <li>– Înregistrare clară, precisă, eficientă a rezultatelor obținute</li> <li>– Prelucrare științifică a datelor obținute</li> <li>– Prognoza performanței sportive</li> </ul>
		4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Suportul motric și funcțional pentru dezvoltare fizică generală</li> <li>– Suportul motric și funcțional specific ramurii sportive</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului I se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.



## MODULUL II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II – BOX

### ❖ Notă introductivă

**Modulul II se studiază pe parcursul anului II, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport II.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățirea calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modului II

***Unitate de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II BOX (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS - Box II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Rezolvă problemele educative privind participarea elevilor la procesul de instruire: vestiar, sală, timp liber</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asigurarea echipamentului sportiv adecvat</li> <li>• Asigurarea aparatelor, instalațiilor ajutătoare procesului de instruire</li> </ul>
	2 Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> <li>• Selectarea metodelor de instruire eficiente, raportate la obiectivele pregătirii</li> </ul>
	3 Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directoare elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>• Aplicarea mijloacelor și metodelor inovative în corelație cu progresul realizat în teoria și practica ramurii sportive</li> </ul>
	4 Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția de gardă;</li> <li>- deplasarea ;</li> <li>- lovitura stângă directă ;</li> <li>- apărări;</li> <li>- lovitura dreaptă directă</li> <li>- suprafețele unde se pot aplica loviturile ;</li> <li>- punctele vulnerabile ;</li> <li>- poziția corectă a pumnului;</li> <li>- combinații simple de lovituri ;</li> <li>- stânga dublă în atac cu pas ;</li> <li>- stânga de oprire ;</li> <li>- lovitura cu brațul din față ;</li> <li>- lovitura din dreapta;</li> <li>- lovitura laterală cu stânga ;</li> <li>- apărări prin deplasare;</li> <li>- apărări prin blocaj ;</li> <li>- apărările prin eschivă.</li> <li>- alegerea stilului de luptă în concordanță cu particularitățile individuale;</li> <li>- selecționarea mijloacelor tactice</li> <li>- stabilirea planului tactic</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea sportivului din colț;</li> <li>- analiza competiției.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
	5 Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice</li> <li>• Evidența activității în procesul de instruire, în competițiile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului II se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un

nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

❖ **Sugestii metodologice**

Cadrelor didactice le este acordată libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## MODUL III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT III – BOX

### ❖ Notă introductivă

Modulul III se studiază pe parcursul anului II, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport III.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului III

#### Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT III BOX (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS – box III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consecvență în acumularea de informații de actualitate specifice domeniului</li> <li>– Planificarea procesului de antrenament respectând etapele învățării</li> <li>– Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>– Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat conform modelelor intermediare de performanță sportivă, specifice ramurii sportive</li> <li>– Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și al calendarului competițional</li> <li>– Periodizarea procesului de antrenament raportat la obiectivele de performanță sportivă și condițiile de pregătire disponibile</li> <li>– Programarea controlului medical periodic</li> </ul>

		2 Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Predicția performanței conform modelului somatic specific ramurii sportive</li> <li>– Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de performanță specific ramurii sportive</li> <li>– Corelația indicatorilor cu categoriile de greutate corporală impuse de regulamentul competițional</li> <li>– Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		3 Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aplicarea testelor cu specificitate în obiectivizarea calităților motrice, care fundamentează obținerea performanței sportive</li> <li>– Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>– Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportivi și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>– Interpretarea exactă a rezultatelor testelor pentru eficiență în orientarea individualizată a procesului de antrenament</li> </ul>
		4 Evaluează pregătirea tehnică /tehnicotactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate individual</li> <li>– Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în meci</li> <li>– Analiza aspectelor tehnico-tactice în funcție de performanța sportivă</li> <li>– Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>– Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice ramurii de sport</li> <li>– Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor conform modelelor intermediare de performanță sportivă</li> <li>– Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de

instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## CANOTAJ

**Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ I**❖ **Notă introductivă**

**Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ I” se studiază pe parcursul anului I, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Canotaj I	<p><b>1.</b> Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport</p> <p><b>2.</b> Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție</p>	<p>-Influența practicării canotajului asupra organismului</p> <p>-Selecția – aspecte generale</p> <p>-Etapele selecției la canotaj</p> <p>-Selecția - șansa statistică, vârsta optimă, restricții genetice, principalele criterii de selecție, starea de sănătate, dezvoltarea fizică. Interpretarea investigațiilor</p> <p>-Adaptarea, oboseala, încălzirea și refacerea după efort; patologie specifică canotajului; elemente de nutriție; măsuri de igienă specifică</p>



	<p>3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport</p>	<p>-Probe și teste specifice utilizate pentru selecția sportivilor</p>
	<p>4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură</p>	<p>-Calități motrice generale și specifice (capacități condiționale și coordinative); legătura cu efortul specific          -Mijloace utilizate pentru pregătirea fizică generală și specifică          -Indicații metodice privind dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței și a capacităților coordinative specifice</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ I” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un



nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul canotajului.

## **Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ II**

### **❖ Notă introductivă**

**Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ II” se studiază pe parcursul anului II, semestrul I- al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
14	Teoria și metoda antrenamentului pe ramură de sport Canotaj II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire 2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice, în funcție de ramura de sport	-Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției de canotaj -Învățarea motrică – aspecte specifice -Construcția, caracteristicile, instalațiile, reglarea ambarcațiunilor, a ramei și a vâslelor. -Principalii factori care condiționează și limitează performanța în canotaj. -Bazele fizice și mecanice ale vâsliului. -Tehnica vâsliului, descrierea actului motric: priza, atacul, trecerea, degajarea, revenirea -Învățarea tehnicii vâsliului: cerințe generale, succesiunea acțiunilor de învățare a tehnicii,

		<p>condiții materiale, exerciții specifice, model tehnic, stil și greșeli, modalități de comunicare antrenor – sportiv, comenzi de manevrare</p> <p>-Factorii antrenamentului generali și specifici</p> <p>-Tehnica specifică înotului: plutirea și alunecarea pe apă, respirație acvatică, mișcarea de picioare, mișcarea de brațe, coordonarea brațe – picioare – respirație la procedeele craul, spate, bras)</p>
	<p>3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</p>	<p>-Mijloacele de antrenament pe apă</p> <p>-Mijloacele de antrenament pe uscat</p> <p>-Mijloacele utilizate în refacere</p> <p>-Aplicarea mijloacelor de pregătire în concordanța cu linia metodică specifică</p>
	<p>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>	<p>-Principiile antrenamentului</p> <p>-Concepția metodelor de antrenament (puteri și capacități anaerobe și aerobe)</p> <p>-Metode clasice și metabolice – corelație cu zonele de efort</p>
	<p>5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport</p>	<p>-Regulamentul concursurilor de canotaj: norme generale, concurenți, parcursul, ambarcațiuni, reguli de arbitraj, juriul, organizarea concursurilor, contestații, măsuri disciplinare</p> <p>-Alcătuirea echipajelor de concurs</p> <p>-Instrucțiuni privind prevenirea accidentelor și asigurarea asistenței de urgență pe timpul desfășurării antrenamentelor și concursurilor</p> <p>-Baza sportivă pentru canotaj: instalații, amenajări</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ II” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul canotajului.

### **Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ III**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ III” se studiază pe parcursul anului II, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport canotaj III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	-Structura antrenamentului și fundamentarea planificării; periodizarea pregătirii -Documente de planificare și evidență
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	-Criterii somatofiziologice și psihologice; măsurători antropometrice utilizate în canotaj
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	-Modalități de măsurare a efectelor de antrenament -Probe și teste utilizate în evaluarea specifică -Evaluarea efortului - calcularea intensității efortului, puterea aerobă maximală funcțională/PAMF; teste de evaluare a capacității aerobe

	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	-Evaluarea și analiza eficienței participării în concurs
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - CANOTAJ III” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii

grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul canotajului.

## CICLISM

### Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / CICLISM (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / CICLISM (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

*Unitatea de competență: TMARS CICLISM I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)*

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS ciclism I	I. Cunoaște principalele noțiuni specifice ramurii de sport	Ciclismul în România; Uniunea Ciclistă Internațională (U.C.I) – scurt istoric Palmaresul echipelor naționale românești de-a lungul timpului. Regulamentul Uniunii Cicliste Internaționale ( U.C.I) Regulamentul concursurilor de ciclism. Regulamentele campionatelor naționale. Statutul federației de ciclism; Regulamentul de funcționare a organelor executive ale federației de ciclism. Regulamentul general al concursurilor de ciclism, norme generale, concurenți, parcursul, biciclete, reguli de arbitraj, juriul,



		organizarea concursurilor, reclamații, contestații, măsuri disciplinare.
	2. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	Selecția proces permanent, factor hotărâtor în obținerea performanțelor sportive Selecția pentru ciclism, vârsta optimă, restricții genetice, principalele criterii de selecție, starea de sănătate, dezvoltarea fizică, capacitatea de efort, capacitatea neuropsihică.
	3. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	Etapele selecției în ciclism. Criteriile de selecție specifice.
	4. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul ramurii sportive. Metode de evaluare: probe, baremuri, norme, observarea directă, studiul potențialului psihomotric. Interpretarea investigațiilor.
	5. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire Pregătirea fizică în raport cu criteriile de vârstă și specificul probei. Pregătirea fizică generală și specifică. Calitățile motrice; dezvoltarea și formele lor de manifestare.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului TMARS CICLISM I se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul ciclismului sportiv.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / CICLISM (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / CICLISM (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

*Unitatea de competență: TMARS CICLISM II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)*

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS Ciclism II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	Sarcinile antrenorului privind desfășurarea activității în cadrul secției, clubului sportiv, federației de specialitate. Respectarea planificării în raport cu calendarul competițional. Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire la ciclism în secțiile de copii și juniori ale cluburilor sportive școlare, asociațiilor și cluburilor sportive. Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire a tineretului și seniorilor.
		2. Stabilește conținutul pregătirii	Selectarea mijloacelor specifice

<p>teoretice, tehnice / tehnico-tactice/psihologice/biologice în funcție de ramura de sport</p>	<p>ciclismului. Mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice și formarea deprinderilor specifice. Selectarea mijloacelor specifice în funcție de etapa de pregătire, nivelul de pregătire.</p> <p>Despre biciclete. Construcția, caracteristicile, instalațiile, reglarea bicicletelor.</p> <p>Indicatorii principali operaționali ai mijloacelor de antrenament pe șosea, velodrom, teren accidentat: tempoul, numărul de rotații pe minut în efortul competițional, ritmul, intensitatea efortului, volumul efortului, frecvența cardiacă.</p>
<p><b>3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</b></p>	<p>Bazele fizice și mecanice ale pedalării. Tehnica pedalării, descrierea și însușirea actului motric.</p> <p>Învățarea tehnicii pedalării. Cerințe generale, succesiunea acțiunilor de învățare a tehnicii, condiții materiale, exerciții specifice, model tehnic, stil și greșeli, modalități de comunicare antrenor – sportiv, comenzi de manevrare prin radio.</p> <p>Noțiuni de terminologie și comenzi. Reguli de circulație pe șosea. Noțiuni despre ciclul de pedalare. Principalele greșeli ce apar în timpul învățării pedalării. Noțiuni simple despre tehnica pedalatului și a manevrării bicicletei.</p> <p>Învățarea mișcării de pedalare la rulou după ce s-a urmărit execuția tehnică a unui avansat. Pedalat cu controlul și autocontrolul mișcării segmentelor corpului. Mijloacele de antrenament pe șosea, velodrom, teren accidentat. Mijloacele de antrenament pe șosea, velodrom. Mijloacele de antrenament cu caracter compensator și corectiv. Exerciții de rulaj pe velodrom, urmărire.</p>

	<p>Exerciții de rulaj pe șosea, urmărire. Exerciții de rulaj pe teren accidentat (M.T.B.) Tehnica schimbului în echipă, la trenă. Tehnica pedalării și tendințe actuale pe plan mondial Mijloacele de antrenament pe șosea. Antrenament pe șosea. Pregătirea bicicletei. Încălzirea pe șosea, partea fundamentală și încheierea. Antrenament pe velodrom. Antrenament pe teren accidentat Antrenament la rulou.</p>
<p>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>	<p>Priorități metodice în abordarea componentelor antrenamentului sportiv la alpinism și escaladă. Mijloacele pregătirii tehnice, tactice, psihologice, teoretice în funcție de nivelul de pregătire. Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale. Tehnica pedalării, studiul pe video și comentarii privind execuția tehnică corectă a pedalării pe biciclete. Învățarea tehnicii pedalării, succesiunea acțiunilor și exerciții specifice, comenzi de manevrare, modalități de comunicare antrenor-sportiv. Discuții privind principalii factori care limitează formarea deprinderii corecte de a pedala. Corectarea greșelilor. Discuții asupra lecției de antrenament, a părților componente ale lecției. Tipuri de lecții pe șosea, velodrom, teren accidentat (M.T.B.) conținutul și sarcinile acestor lecții. Lecție individuală de pedalare pe home trainer (rulou) Lecția practică pe șosea sau velodrom la fel ca în lecția precedentă, urmărind execuția elementelor efectuate în timpul pedalajului. Vizionarea unui film tehnic.</p>

		<p>Urmărirea din mașină a antrenamentelor unor echipe avansate</p> <p>Metodologia dezvoltării calităților motrice specifice ciclismului.</p> <p>Urmărirea tehnicii pedalării unor echipe avansate și comentarii privind execuția tehnică</p>
	<p><b>5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport</b></p>	<p>Caracterizarea efortului specific.</p> <p>Aspecte generale – sursele energetice – dinamica metabolismului energetic.</p> <p>Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului asupra organismului.</p> <p>Forma sportivă. Vârful de formă sportivă. Perfecționarea formei sportive.</p> <p>Pregătirea pentru concursul de obiectiv, pregătirea pentru concursurile cu caracter de pregătire și selecție.</p> <p>Probe și norme de control specifice.</p> <p>Caracterizarea efortului specific competițional. Aspecte generale - sursele energetice - dinamica metabolismului energetic.</p> <p>Modalități de măsurare a efectelor de antrenament.</p> <p>Indicatorii operaționali, tipurile de antrenament pe șosea, velodrom, teren accidentat.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului TMARS CICLISM II se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul ciclismului sportiv.



### **Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / CICLISM (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / CICLISM (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TMARS CICLISM III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS ciclism III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Planificarea antrenamentului în ciclism. Planul anual, planul de etapă și ciclul saptamânal. Planificarea și dinamica indicatorilor cantitativi și calitativi ai antrenamentului în vederea realizării creșterii capacității de efort. Frecvența concursurilor și repartizarea lor în ciclul anual de pregătire. Tipuri de lecții în condiții normale și condiții deosebite, conținutul și sarcinile acestor lecții. Tipuri de lecții pe șosea, velodrom, teren accidentat. Lecția de antrenament la ciclism. Încălzirea, mijloacele și sarcinile. Tipurile



		de lecție, mijloacele și sarcinile diferitelor tipuri de lecție, partea fundamentală a lecțiilor de ciclism, încheierea și revenirea. Forma sportivă în ciclism. Pregătirea pentru concursul de obiectiv, pregătirea pentru concursurile cu caracter de pregătire și selecție. Frecvența concursurilor și repartizarea lor în ciclul anual de pregătire.
	2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopic.
	3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	Evaluarea pe baza unor instrumente specifice de evaluare a calităților motrice și componentelor motricității în vederea obținerii unui nivel ridicat de pregătire și a formei sportive.
	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	Vizionarea pe video a unor competiții, antrenamente, comentarii privind execuția tehnică și tactică a sportivilor. Modalități de evaluare a capacității de efort specifice sportivilor. Probe și teste de control specifice.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului TMARS CICLISM III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin elaborarea și susținerea unui proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrelor didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrelor didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul ciclismului.

## CULTURISM

### MODUL I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I – CULTURISM

#### ❖ Notă introductivă

Modulul I se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport I.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului I

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I CULTURISM I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Culturism I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modelul inițial al performanței sportive</li> <li>– Caracteristicile vârstei specifice selecției inițiale</li> <li>– calități motrice și psiho-motrice specifice ramurii sportive</li> <li>– Probe și norme de control, teste specifice selecției în ramura sportivă</li> </ul>
		2 Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alcătuirea echipei responsabilă cu selecția</li> <li>– Programare control medical sportiv</li> <li>– Programarea aplicării probelor și testelor de selecție</li> </ul>

	3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Probe și norme de control, teste motrice</li> <li>– Probe și norme de control, teste funcționale</li> <li>– Înregistrare clară, precisă, eficientă a rezultatelor obținute</li> <li>– Prelucrare științifică a datelor obținute</li> <li>– Prognoza performanței sportive</li> </ul>
	4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Suportul motric și funcțional pentru dezvoltare fizică generală</li> <li>– Suportul motric și funcțional specific ramurii sportive</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului 1 se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## MODULUL II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II – CULTURISM

### ❖ Notă introductivă

**Modulul II se studiază pe parcursul anului II, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport 2.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului II

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II CULTURISM ( 108 de ore din care 54 de ore de instruire teoretică și 54 de ore de instruire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS culturism II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>Rezolvă problemele educative privind participarea elevilor la procesul de instruire: vestiar, sală, timp liber</li> <li>Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>Asigurarea echipamentului sportiv adecvat</li> <li>Asigurarea aparatelor, instalațiilor ajutoare procesului de instruire</li> </ul>
		2 Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspecte specifice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență.</li> <li>Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă și gradul de pregătire al</li> </ul>

sport	<p>sportivilor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> <li>• Selectarea metodelor de instruire eficiente, raportate la obiectivele pregătirii</li> </ul>
3 Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>• Aplicarea mijloacelor și metodelor inovative în corelație cu progresul realizat în teoria și practica ramurii sportive</li> </ul>
4 Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziția corectă pentru ridicarea greutăților</li> <li>- Alimentație raportată la tipul constituțional</li> <li>- Tehnica pozițiilor obligatorii în concurs</li> <li>- Alcătuirea programului liber ales pe fond muzical</li> <li>- Alcătuirea programului liber ales pe fond muzical în condiții de concurs</li> <li>- Cunoștințe privind arbitrajul</li> <li>- Conducerea unui sportiv în concurs</li> <li>- Alegerea stilului de prezentare în concordanță cu particularitățile individuale;</li> <li>- Selecționarea mijloacelor tactice</li> <li>- Stabilirea planului tactic</li> <li>- Analiza competiției.</li> </ul> </li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
5 Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice</li> <li>• Evidența activității în procesul de instruire, în competițiile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului II se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale,



instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.



### MODUL III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT III – CULTURISM

#### ❖ Notă introductivă

Modulul III se studiază pe parcursul anului II, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport III.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului III

**Unitate de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT III CULTURISM (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS culturism III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecvență în acumularea de informații de actualitate specifice domeniului</li> <li>• Planificarea procesului de antrenament respectând etapele învățării</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat conform modelelor intermediare de performanță sportivă, specifice ramurii sportive</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și al calendarului competițional</li> <li>• Periodizarea procesului de antrenament raportat la obiectivele de performanță sportivă și condițiile de pregătire disponibile</li> <li>• Programarea controlului medical periodic</li> </ul>

		2 Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predicția performanței conform modelului somatic specific ramurii sportive</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de performanță specific ramurii sportive</li> <li>• Corelația indicatorilor cu categoriile de greutate corporală impuse de regulamentul competițional</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		3 Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea testelor cu specificitate în obiectivizarea calităților motrice, care fundamentează obținerea performanței sportive</li> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportivi și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>• Interpretarea exactă a rezultatelor testelor pentru eficiență în orientarea individualizată a procesului de antrenament</li> </ul>
		4 Evaluează pregătirea tehnică /tehnicotactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate individual</li> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în competiție</li> <li>• Analiza aspectelor tehnico-tactice în funcție de performanța sportivă</li> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice ramurii de sport</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor conform modelelor intermediare de performanță sportivă</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a

deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## DANS SPORTIV

### ***Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / DANS SPORTIV (I)***

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / DANS SPORTIV (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc., acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / DANS SPORTIV I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - Dans sportiv (I)	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conținutul și metodologia selecției în Dansul sportiv.</li> <li>• Particularitățile și strategia elaborării modelului de selecție în Dansul sportiv.</li> <li>• Etapele selecției în Dansul sportiv.</li> <li>• Componentele modelului de selecție.</li> <li>• Selecția pentru probele de perechi și de formații.</li> <li>• Selecția în corelație cu potențialul preconizat.</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele selecției în Dansul sportiv.</li> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare: starea de sănătate și criteriile specifice în funcție de procesul de pregătire</li> <li>• Posibilități de evaluare a sportivilor începători prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele probei de concurs (perechi/formații)</li> </ul>
	3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul Dansului sportiv</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc.</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> </ul>
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu legitățile biologice ale copiilor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor, în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire.</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de tipul de efort specific Dansului sportiv.</li> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică în Dansul sportiv.</li> <li>• Mijloace de pregătire fizică specifică</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Dansul sportiv (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;

- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul dansului.



## **Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / DANSUL SPORTIV (II)**

### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / DANSUL SPORTIV (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT DANSUL SPORTIV II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
14	TMARS - Dans sportiv (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică Dansului sportiv în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific.</li> </ul>
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice Dansului sportiv privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor.</li> <li>• Conținutul și ponderea componentelor antrenamentului sportiv în Dansului</li> </ul>

	ramura de sport	<p>sportiv.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al dansatorilor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.</li> </ul>
	3. Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directoare elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> </ul>
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ formarea capacității de percepere și redare prin mișcare a particularităților acompaniamentului muzical.</li> <li>➤ educarea esteticii corporale și motrice</li> <li>➤ prelucrarea specială a aparatului locomotor și dezvoltarea armonioasă</li> </ul> </li> <li>• Selectarea mijloacelor tehnice cu caracter general ce urmăresc formarea bazelor generale ale tehnicii specifice din dansul sportiv.</li> <li>• Pregătirea artistică – selectarea mijloacelor specifice pregătirii de dans clasic, ritmico-muzicale și de expresie și comunicare.</li> <li>• Pregătirea tehnică: poziții, conducerea, urmărirea, pași, rotații, linia de dans. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tehnica în dansurile standard: vals lent, vals vienez, tangou, foxtrot;</li> <li>➤ tehnica în dansurile latino-americeane: samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble, jive.</li> </ul> </li> <li>• Tactica în probele de perechi și formații în dansul sportiv.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace practice pentru pregătirea biologică pentru concurs</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
		5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice Dansului sportiv</li> <li>• Evidența activității dansatorilor în competiții de verificare și oficiale</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport – DANSUL SPORTIV (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii

grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul dansului.

### **Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / DANSUL SPORTIV (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport / Dansul sportiv (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport – DANSUL SPORTIV III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS – Dans sportiv (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică gimnasticii ritmice. Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional al gimnasticii ritmice Stabilirea priorităților sunt stabilite în funcție de obiectivele de performanță urmărite

			<p>Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite</p> <p>Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</p>
		2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<p>Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat</p> <p>Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul dansatorului în probele de perechi și formații.</p> <p>Corelația indicatorilor cu cerințele specifice probelor de concurs.</p> <p>Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</p>
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<p>Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</p> <p>Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</p>
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnic-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<p>Modalități de evaluare a randamentului sportiv</p> <p>Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice dansului sportiv pe probe de concurs.</p> <p>Modalitățile de evaluare a eficienței sportive pe parteneri.</p> <p>Probe și teste de control specifice dansului sportiv, pe probe de concurs.</p> <p>Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței dansatorilor indicatorilor specifici.</p> <p>Analiza concursurilor din cadrul campionatelor</p> <p>Caracterizarea comportamentului dansatorilor din punct de vedere artistic, al execuției tehnice și psihologic.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Gimnastică ritmică (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de

instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul dansului.

## ECVESTRĂ

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ECVESTRĂ (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ECVESTRĂ (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ECVESTRĂ I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - Ecvestră (I)	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Codul de conduită, călăria periculoasă.</li> <li>• Tendința mondială în privința probei complete: CCI vs CIC.</li> <li>• Vocabular de specialitate: comenzi.</li> <li>• Noțiuni de zootehnia calului de sport. Prevenirea accidentelor.</li> <li>• Infrastructura necesară; hamasamente.</li> <li>• Discipline mai puțin răspândite: atelaje, reining, enduranță.</li> <li>• Anatomia și fiziologia mersurilor la cai.</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele selecției în diferite ramuri ecvestre.</li> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă</li> <li>• Criterii de evaluare: starea de sănătate a</li> </ul>

		<p>calului și călărețului, criterii specifice în funcție de procesul de pregătire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilități de evaluare prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice</li> </ul>
	3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Norme de control în probele de CC.</li> <li>• Evaluarea pe baza criteriilor corelate cu specificul ramurii de sport</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc.</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> </ul>
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică - sportivi și cai - în conformitate cu legitățile biologice ale dezvoltării și învățării</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora și în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire;</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de tipul competiției: <ul style="list-style-type: none"> <li>- obstacole,</li> <li>- concurs complet,</li> <li>- atelaje,</li> <li>- dresaj,</li> <li>- anduranță,</li> <li>- clinică,</li> <li>- curs,</li> <li>- voltije</li> </ul> </li> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică a sportivilor</li> <li>• Mijloace de pregătire fizică specifică</li> </ul>

❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Ecvestră (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale,



instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul aeronauticii.



## **Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ECVESTRĂ (II)**

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ECVESTRĂ (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ECVESTRĂ II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. Crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
14	TMARS - Ecvestră (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Codul de conduită, călăria periculoasă.</li> <li>• Steward, delegat ethnic, practici interzise.</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Colaborarea cu medical veterinar, nutriționistul.</li> <li>• Potcovitul de întreținere și de</li> </ul>

		<p>corectare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transportul și stresul de transport.</li> </ul>
	<p>2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice competițiilor ecvestre privind întocmirea documentelor de planificare și evidență.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor și cailor</li> <li>• Stabilirea cuplurilor. Intercondiționarea psihologică.</li> <li>• Schimbarea cuplurilor, a înfraierii, reeducare.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> </ul>
	<p>3. Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>• Progresiile de dresaj – notarea</li> </ul>
	<p>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tactul ecvestru</li> <li>- Poziția călare și ajutoarele.</li> <li>- Impulsia.</li> <li>- Lecția pulpei, calul în mană îngrămădirea</li> <li>- Mlădieri și voltija elementară</li> <li>- Tranziții, turnante, mers înapoi.</li> <li>- Diferite efecte de dirlog. Infrâieri .</li> </ul> </li> <li>- Modalități de a crea automatisme corecte</li> <li>- Lucrul pe două urme.</li> <li>- Gimnasticarea calului: (B de Nemethy, Palman. d' Orgeix).</li> <li>- Planificarea antrenamentului. Sezon în aer liber/ în sală.</li> <li>- Refacerea după efort (sportivi și cai).</li> <li>- Oboseala, supraantrenarea, plafonarea.</li> <li>- Analiza, comentarii, montaje.</li> <li>• Stabilirea planului tactic de cursă în funcție de posibilități proprii și caracteristicile adversarilor.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principii tactice în diferite tipuri de curse. Respectarea disciplinei tactice. Inițierea și efectuarea acțiunilor în timp util. Anticiparea acțiunilor adversarilor și contracararea lor.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice pe diferite tipuri de competiții: <ul style="list-style-type: none"> <li>- obstacole,</li> <li>- concurs complet,</li> <li>- atelaje,</li> <li>- dresaj,</li> <li>- anduranță,</li> <li>- clinică,</li> <li>- curs,</li> <li>- voltije</li> </ul> </li> <li>• Evidența activității în competiții.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport ECVESTRĂ (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul aeronauticii.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ECVESTRĂ (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport / ECVESTRĂ (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport ECVESTRĂ III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport ecvestră (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional pentru diferite competiții (dresaj, obstacole, concurs complet, enduranță) Stabilirea priorităților sunt stabilite în funcție

			de obiectivele urmărite Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.
		2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	Inspekția veterinară: prezentare, defecte, cai respinși. Constatare fiziologică. Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de călăreț pe plan mondial Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor. Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	Modalități de evaluare a randamentului sportiv Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice calului și călărețului Probe și teste de control specifice Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței prestației în competiții conform indicatorilor specifici Analiza competițiilor Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Ecvestră (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice

ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul aeronauticii.



## FOTBAL

### Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FOTBAL (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT- FOTBAL (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport – fotbal.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – FOTBAL (I) - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - Fotbal (I)	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problema stadiilor și a selecției sportive; etapizarea procesului de antrenament în fotbal la nivelul copiilor și juniorilor.</li> <li>• Strategii de selecție în corelație cu potențialul preconizat.</li> <li>• Factori determinanți (principali și secundari) ai selecției (pe baza eficienței, eficacității, performanțelor și recordurilor proprii).</li> <li>• Modele stadiale de joc la copii și junior și selecționarea sportivilor pe posturi.</li> <li>• Mijloace și criterii de selecție în fotbal.</li> </ul>
		2. Elaborează	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de</li> </ul>



	programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	instruire sportivă în fotbal. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare în fotbal: somato-fiziologice, biochimice, psihologice, motrice.</li> <li>• Sistemul de evaluare a sportivilor (pe nivel stadial) prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice jocului de fotbal.</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele includerii pe posturi și/sau categorii de jucători.</li> </ul>
	3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fotbalului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul jocului de fotbal.</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc.</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> </ul>
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice în fotbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică în fotbal.</li> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu particularitățile de vârstă ale copiilor și juniorilor.</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor (în funcție de particularitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire).</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică (generală și specifică) în concordanță cu tipul de efort caracteristic jocului de fotbal;</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale,

instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul jocului de fotbal.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FOTBAL (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FOTBAL (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport - Fotbal

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FOTBAL (II) - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)

Nr. crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de fotbal (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport.</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifice fotbalului în conformitate cu legitățile etapelor învățării.</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific.</li> <li>• Adaptarea jocului de fotbal pentru practicarea lor în cadrul unităților sportive și pe terenuri reduse.</li> <li>• Adaptarea terenului pentru jocul de minifotbal (fotbal în sală) și</li> </ul>

			desfășurarea jocului.
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice, tactice, tehnico-tactice, psihologice și teoretice, în fotbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice jocului de fotbal privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele specifice și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.</li> </ul>
		3. Selectează și concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice, tactice, tehnico-tactice, psihologice și teoretice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL</li> </ul>
		4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii; componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnica jocului de fotbal fără minge;</li> <li>- Tehnica jocului de fotbal cu minge:</li> </ul> </li> <li>a)elemente și procedee tehnice de intrare în posesia mingii;</li> <li>b)elemente și procedee tehnice de păstrare a mingii;</li> <li>c)elemente și procedee tehnice de transmitere a mingii;</li> <li>- Tehnica jocului portarului;</li> <li>- Tactica jocului de fotbal: <ul style="list-style-type: none"> <li>*individuală de atac și apărare;</li> <li>*colectivă de atac și apărare;</li> </ul> </li> <li>- Tactica jocului portarului în atac și în apărare;</li> <li>- Momente fixe de joc;</li> <li>- Sistem de joc;</li> <li>- Tactică special pentru atac și pentru apărare;</li> <li>- Regulamentul jocului de fotbal.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor.</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică.</li> </ul>
		5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici jocului de fotbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice jocului de fotbal.</li> <li>• Evidența activității jucătorilor în jocurile școlare, de pregătire și oficiale.</li> <li>• Interpretarea unor indicatori de joc recoltați în jocuri oficiale.</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul jocului de fotbal.

### **Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FOTBAL (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport - Fotbal.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport -FOTBAL (III) - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - fotbal (III)	1.Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică fotbalului. Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță. Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament. Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat. Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și calendarului competițional. Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional specific jocului de fotbal și grupelor de vârstă. Stabilirea priorităților în funcție de obiectivele de performanță urmărite.



			<p>Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite.</p> <p>Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</p>
		2.Utilizarea mijloacele specifice examenului somatoscopic și a măsurătorilor antropometrice	<p>Indicatori pentru potențialul sportiv actual și proiectarea celor de perspectivă.</p> <p>Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul jucătorului de performanță în fotbal.</p> <p>Corelația indicatorilor cu liniile de joc și posturile specifice în fotbal.</p> <p>Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</p>
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<p>Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</p> <p>Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de jucători și respectarea normelor și procedurilor metodologice și etice în vigoare.</p>
		4. Evaluează pregătirea specifică prin probe și teste caracteristice fotbalului	<p>Modalități de evaluare a randamentului sportiv.</p> <p>Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice fotbalului.</p> <p>Modalitățile de evaluare a eficienței sportive individual și global.</p> <p>Probe și teste de control specifice fotbalului.</p> <p>Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței jucătorilor și echipei conform indicatorilor specifici.</p> <p>Analiza jocurilor în competiții oficiale.</p> <p>Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere al factorilor antrenamentului.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice

ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul fotbalului.



## FITNESS

**Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – FITNESS (I)**❖ **Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FITNESS (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT FITNESS I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS – Fitness I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Modelul inițial al performanței sportive</li> <li>❖ Caracteristicile vârstei specifice selecției inițiale</li> <li>❖ calități motrice și psiho-motrice specifice ramurii sportive</li> <li>❖ Probe și norme de control, teste specifice selecției în ramura sportivă</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcătuirea echipei responsabilă cu selecția</li> <li>❖ Programare control medical sportiv</li> <li>❖ Programarea aplicării probelor și testelor de selecție</li> </ul>
		3. Aplică probele și	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Probe și norme de control, teste</li> </ul>

	testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<p>motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Probe și norme de control, teste funcționale</li> <li>❖ Înregistrare clară, precisă, eficientă a rezultatelor obținute</li> <li>❖ Prelucrare științifică a datelor obținute</li> <li>❖ Prognoza performanței sportive</li> </ul>
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suportul motric și funcțional pentru dezvoltare fizică generală</li> <li>• Suportul motric și funcțional specific ramurii sportive</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modului TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT FITNESS I se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un

nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială, respectiv săli și poligoane pentru probele de tir cu arcul. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul tirului cu arcul.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FITNESS II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT FITNESS II se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FITNESS II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
1.	TMARS – Fitness II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Rezolvă problemele educative privind participarea elevilor la procesul de instruire: vestiar, sală, timp liber</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Asigurarea echipamentului sportiv adecvat</li> <li>• Asigurarea aparatelor, instalațiilor ajutoare procesului de instruire</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>• Aplicarea mijloacelor și metodelor inovative în corelație cu progresul realizat în teoria și practica ramurii sportive</li> </ul>

		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă și gradul de pregătire al sportivilor</li> </ul>
		3. Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> <li>• Selectarea metodelor de instruire eficiente, raportate la obiectivele pregătirii</li> </ul>
		4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea forței și rezistenței musculare</li> <li>- Dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii</li> <li>- Dezvoltarea mobilității articulare</li> <li>- Tehnica operării cu diversele obiecte și aparate specifice fitness-ului</li> <li>- Tehnica elementelor din cele 10 grupe impuse de regulamentul competițional</li> <li>- Tehnica prezentării pe scenă</li> <li>- Tehnica execuțiilor parțiale</li> <li>- Tehnica execuțiilor integrale</li> <li>- Tehnica execuțiilor integrale pe fond muzical</li> <li>- Alegerea stilului de execuție în concordanță cu particularitățile individuale;</li> <li>- Selecționarea mijloacelor tactice</li> <li>- Stabilirea planului tactic</li> <li>- Conducerea sportivului în concurs;</li> <li>- Analiza competiției.</li> </ul> </li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
		5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice</li> <li>• Evidența activității în procesul de instruire, în competițiile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea rezultatelor oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport Fitness II se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a

deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea prin examinare orală, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul aeronauticii.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FITNESS III**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT FITNESS III se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FITNESS III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
1.	TMARS – Fitness III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecvență în acumularea de informații de actualitate specifice domeniului</li> <li>• Planificarea procesului de antrenament respectând etapele învățării</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat conform modelelor intermediare de performanță sportivă, specifice ramurii sportive</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și al calendarului competițional</li> <li>• Periodizarea procesului de antrenament raportat la obiectivele de performanță sportivă și condițiile de pregătire</li> </ul>



			<p>disponibile</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programarea controlului medical periodic</li> </ul>
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predicția performanței conform modelului somatic specific ramurii sportive</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometric și modelul de performanță specific ramurii sportive</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea testelor cu specificitate în obiectivizarea calităților motrice, care fundamentează obținerea performanței sportive</li> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportivi și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>• Interpretarea exactă a rezultatelor testelor pentru eficiență în orientarea individualizată a procesului de antrenament</li> </ul>
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate individual</li> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în concurs</li> <li>• Analiza aspectelor tehnico-tactice în funcție de performanța sportivă</li> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice ramurii de sport</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor conform modelelor intermediare de performanță sportivă</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fitness III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o



abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea prin examinare orală, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrelle didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

## GIMNASTICĂ AEROBICĂ

### Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ AEROBICĂ (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ AEROBICĂ (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ AEROBICĂ - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - Gimnastică aerobică(I)	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendințe și orientări în gimnastica ritmică cu implicații în selecție.</li> <li>• Particularitățile și strategia elaborării modelului de selecție în gimnastica aerobică.</li> <li>• Componentele modelului de selecție.</li> <li>• Selecția. Concepte, mijloace, criteriile de selecție în gimnastica aerobică – generale și specifice / medico-sportive, somato-fiziologice, psihologice și motrice.</li> <li>• Selecția pentru probele individuale,</li> </ul>

			<p>perechi, trio și grup.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecția în corelație cu potențialul preconizat.</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele selecției în gimnastica aerobică.</li> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă.</li> <li>• Criterii de evaluare: starea de sănătate și criterii specifice în funcție de procesul de pregătire</li> <li>• Posibilități de evaluare a sportivilor începători prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice.</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele probei de concurs (individual/perechi/trio/grup).</li> </ul>
		3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul gimnasticii aerobice.</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc.</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> </ul>
		4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu legitățile biologice ale copiilor;</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor, în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire;</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de tipul de efort specific gimnasticii aerobice;</li> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică în gimnastica aerobică;</li> <li>• Mijloace de pregătire fizică specifică.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Gimnastică aerobice (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a

deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul gimnasticii aerobice.

## Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICA AEROBICĂ (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ AEROBICĂ (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metoda antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT GIMNASTICĂ AEROBICĂ II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metoda antrenamentului pe ramură de sport Gimnastică aerobică(II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică gimnasticii aerobice în conformitate cu legițile etapelor învățării</li> <li>Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific.</li> </ul>
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspecte specifice gimnasticii aerobice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conținutul și ponderea componentelor antrenamentului sportiv în gimnastica aerobică.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.</li> </ul>
	3. Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> </ul>
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ formarea capacității de percepere și redare prin mișcare a particularităților acompaniamentului muzical.</li> <li>➤ educarea esteticii corporale și motrice</li> <li>➤ prelucrarea specială a aparatului locomotor și dezvoltarea armonioasă</li> </ul> </li> <li>• Selectarea mijloacelor tehnice cu caracter general ce urmăresc formarea bazelor generale ale tehnicii specifice din școala: săriturii, turației.</li> <li>• Pregătirea artistică – selectarea mijloacelor specifice pregătirii de dans clasic, ritmico-muzicale și de expresie și comunicare.</li> <li>• Inițierea și fundamentarea învățării pașilor și combinațiilor de bază de low, high, high-low aerobic.</li> <li>• Didactica învățării elementelor de dificultate.</li> <li>• A,B, C, învățării pozițiilor și construcțiilor, a elementelor de parteneriat, a schimbărilor de nivel, a tranzițiilor .</li> <li>• Modele de pregătire pe componente.</li> <li>• Inițierea și fundamentarea pregătirii artistice.</li> <li>• Metodica învățării elementelor de dificultate</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodica învățării, consolidării și perfecționării pașilor și combinațiilor de pași.</li> <li>• Tehnica realizării unui exercițiu individual, în perechi, trio sau de grup.</li> <li>• Proiectarea - monitorizarea pregătirii pentru concurs.</li> <li>• Criterii de apreciere ale exercițiilor în gimnastica aerobică/SA.</li> <li>• Noțiuni de arbitraj FNȘSA/FIG</li> <li>• Modele privind învățarea și perfecționarea pașilor și combinațiilor de bază de low, high, high-low aerobic.</li> <li>• Didactica învățării elementelor de dificultate.</li> <li>• Didactica învățării pozițiilor și construcțiilor, a elementelor de parteneriat, a schimbărilor de nivel, a tranzițiilor.</li> <li>• Modele de pregătire pe componente.</li> <li>• Tactica individuală și colectivă în gimnastica aerobică.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor.</li> <li>• Mijloace practice pentru pregătirea biologică pentru concurs.</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică.</li> </ul>
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice gimnasticii aerobice.</li> <li>• Evidența activității sportivilor în competiții de verificare și oficiale</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport – GIMNASTICĂ AEROBICĂ (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de



instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul gimnasticii aerobice.



### Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ AEROBICĂ (III)

#### ❖ Notă introductivă

Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport / Gimnastică aerobică (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – GIMNASTICĂ AEROBICĂ II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS - Gimnastică aerobică (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică gimnasticii aerobice. Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță. Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament. Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat. Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire. Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional al gimnasticii aerobice. Stabilirea priorităților sunt stabilite în funcție de obiectivele de performanță urmărite

		<p>Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite.</p> <p>Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</p>
	2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<p>Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat.</p> <p>Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul gimnaștilor în probele specifice gimnasticii aerobice..</p> <p>Corelația indicatorilor cu cerințele specifice probelor de concurs.</p> <p>Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</p>
	3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<p>Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</p> <p>Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</p>
	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<p>Modalități de evaluare a randamentului sportiv</p> <p>Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice gimnasticii aerobice pe probe de concurs.</p> <p>Modalitățile de evaluare a eficienței sportive în probele de grup.</p> <p>Probe și teste de control specifice gimnasticii aerobice, pe probe de concurs.</p> <p>Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor și echipei conform indicatorilor specifici.</p> <p>Analiza concursurilor din cadrul campionatelor</p> <p>Analiza comportamentului sportivilor din punct de vedere artistic, al execuției tehnice și psihologic.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport Gimnastică aerobice (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice

dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul gimnasticii aerobice.

## GIMNASTICĂ ARTISTICĂ

### MODUL I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I – GIMNASTICĂ ARTISTICĂ

#### ❖ Notă introductivă

Modulul I se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport I.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățirea a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului I

*Unitate de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I GIMNASTICĂ ARTISTICĂ (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)*

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Gimnastică artistică I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modelul inițial al performanței sportive</li> <li>– Caracteristicile vârstei specifice selecției inițiale</li> <li>– Calități motrice și psiho-motrice specifice ramurii sportive</li> <li>– Probe și norme de control, teste specifice selecției în ramura sportivă</li> </ul>
		2 Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alcătuirea echipei responsabilă cu selecția</li> <li>– Programare control medical sportiv</li> <li>– Programarea aplicării probelor și testelor de selecție</li> </ul>

		3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Probe și norme de control, teste motrice</li> <li>– Probe și norme de control, teste funcționale</li> <li>– Înregistrare clară, precisă, eficientă a rezultatelor obținute</li> <li>– Prelucrare științifică a datelor obținute</li> <li>– Prognoza performanței sportive</li> </ul>
		4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Suportul motric și funcțional pentru dezvoltare fizică generală</li> <li>– Suportul motric și funcțional specific ramurii sportive</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului I se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## MODULUL II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II – GIMNASTICĂ ARTISTICĂ

### ❖ Notă introductivă

Modulul II se studiază pe parcursul anului II, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport II.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului II

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT GIMNASTICĂ ARTISTICĂ II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS - Gimnastică artistică II	I. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Rezolvă problemele educative privind participarea elevilor la procesul de instruire: vestiar, sală, timp liber</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Asigurarea echipamentului sportiv adecvat</li> <li>• Asigurarea aparatelor, instalațiilor ajutatoare procesului de instruire</li> </ul>



		Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> <li>• Selectarea metodelor de instruire eficiente, raportate la obiectivele pregătirii</li> </ul>
		Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>• Aplicarea mijloacelor și metodelor inovative în corelație cu progresul realizat în teoria și practica ramurii sportive</li> </ul>
		Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- formareabazelorgeneralealemișcării</li> <li>- școalapregătiriiartistice</li> <li>- școalaprijinului</li> <li>- școalaaterizărilor</li> <li>- școalabătăiipetrambulină</li> <li>- tehnicaelementelor de bazăpeparate</li> <li>- tehnicaelementelorimpuse de programa de clasificare</li> <li>- tehnicaexecuțiilorparțialepeparate</li> <li>- tehnicaexecuțiilorintegralepeparate</li> <li>- alegereastilului de execuțieînconcordanțăcuparticularitățile individuale;</li> <li>- selecționarea mijloacelor tactice</li> <li>- stabilirea planului tactic</li> <li>- conducerea sportivului în concurs;</li> <li>- analiza competiției.</li> </ul> </li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
		Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice</li> <li>• Evidența activității în procesul de instruire, în competițiile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>



### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **II** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

### MODUL III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT III – GIMNASTICĂ ARTISTICĂ

#### ❖ Notă introductivă

Modulul III se studiază pe parcursul anului II, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport III.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului III

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT GIMNASTICĂ ARTISTICĂ III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS gimnastică artistică III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecvență în acumularea de informații de actualitate specifice domeniului</li> <li>• Planificarea procesului de antrenament respectând etapele învățării</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat conform modelelor intermediare de performanță sportivă, specifice ramurii sportive</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și al calendarului competițional</li> <li>• Periodizarea procesului de antrenament raportat la obiectivele de performanță sportivă și condițiile de pregătire</li> </ul>

			<p>disponibile</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programarea controlului medical periodic</li> </ul>
		<p>Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și masuratorile antropometrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predicția performanței conform modelului somatic specific ramurii sportive</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de performanță specific ramurii sportive</li> <li>• Corelația indicatorilor cu cerințele lucrului pe aparate</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		<p>Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea testelor cu specificitate în obiectivizarea calităților motrice, care fundamentează obținerea performanței sportive</li> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportivi și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>• Interpretarea exactă a rezultatelor testelor pentru eficiență în orientarea individualizată a procesului de antrenament</li> <li>•</li> </ul>
		<p>Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate individual</li> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în competiție</li> <li>• Analiza aspectelor tehnico-tactice în funcție de performanța sportivă</li> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice ramurii de sport</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor conform modelelor intermediare de performanță sportivă</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## GIMNASTICĂ RITMICĂ

### Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ RITMICĂ (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ RITMICĂ (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ RITMICĂ I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport gimnastică ritmică (I)	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendințe și orientări în gimnastica ritmică cu implicații în selecție.</li> <li>• Particularitățile și strategia elaborării modelului de selecție în G.R.</li> <li>• Componentele modelului de selecție.</li> <li>• Selecția. Concepte, mijloace, criterii de selecție în G.R. –generale și specifice / medico-sportive, somato-fiziologice, psihologice și motrice.</li> <li>• Selecția pentru probe individuale și de ansamblu.</li> <li>• Selecția în corelație cu potențialul preconizat.</li> </ul>

		<p>2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele selecției în gimnastica ritmică.</li> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă.</li> <li>• Criterii de evaluare: starea de sănătate și criterii specifice în funcție de procesul de pregătire</li> <li>• Posibilități de evaluare a sportivilor începători prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele probei de concurs (individual/ansamblu)</li> </ul>
		<p>3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul gimnasticii ritmice</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc.</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> </ul>
		<p>4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu legitățile biologice ale copiilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor, în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire;</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de tipul de efort specific gimnasticii ritmice;</li> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică în gimnastica ritmică</li> <li>• Mijloace de pregătire fizică specifică</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Gimnastică ritmică (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale,



instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
  - individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul gimnasticii ritmice.

## **Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ RITMICĂ (II)**

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ RITMICĂ (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT GIMNASTICĂ RITMICĂ II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport gimnastică ritmică (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică Gimnasticii ritmice în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific.</li> </ul>
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice Gimnasticii ritmice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor.</li> <li>• Conținutul și ponderea</li> </ul>



	sport	<p>componentelor antrenamentului sportiv în Gimnastica ritmică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> </ul>
	3. Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> </ul>
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ formarea capacității de percepere și redare prin mișcare a particularităților acompaniamentului muzical.</li> <li>➤ educarea esteticii corporale și motrice</li> <li>➤ prelucrarea specială a aparatului locomotor și dezvoltarea armonioasă</li> </ul> </li> <li>• Selectarea mijloacelor tehnice cu caracter general ce urmăresc formarea bazelor generale ale tehnicii specifice din școala: săriturii, turației, relaxării, acționării obiectelor portative.</li> <li>• Pregătirea artistică – selectarea mijloacelor specifice pregătirii de dans clasic, ritmico-muzicale și de expresie și comunicare.</li> <li>• Pregătirea tehnică în acționarea obiectelor portative specifice gimnasticii ritmice: acțiuni în condiții de contact și de pierdere a contactului cu obiectul portativ.</li> <li>• Tactica individuală și colectivă în gimnastica ritmică.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace practice pentru pregătirea</li> </ul>

		biologică pentru concurs
		• Mijloace pentru pregătirea teoretică
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	• Probe și norme de control specifice gimnasticii ritmice • Evidența activității sportivilor în competiții de verificare și oficiale

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport – GIMNASTICĂ RITMICĂ (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii

grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul gimnasticii ritmice.

### **Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / GIMNASTICĂ RITMICĂ (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport / Gimnastică ritmică (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport – GIMNASTICĂ RITMICĂ III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport gimnastică ritmică (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică gimnasticii ritmice. Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional al gimnasticii ritmice Stabilirea priorităților sunt stabilite în funcție de obiectivele de performanță urmărite

			<p>Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite</p> <p>Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</p>
		2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<p>Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat</p> <p>Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul gimnastei în probele individuale și de ansamblu</p> <p>Corelația indicatorilor cu cerințele specifice probelor de concurs.</p> <p>Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</p>
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<p>Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</p> <p>Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</p>
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<p>Modalități de evaluare a randamentului sportiv</p> <p>Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice gimnasticii ritmice pe probe de concurs.</p> <p>Modalitățile de evaluare a eficienței sportive în probele de ansamblu.</p> <p>Probe și teste de control specifice gimnasticii ritmice, pe probe de concurs.</p> <p>Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor și echipei conform indicatorilor specifici.</p> <p>Analiza concursurilor din cadrul campionatelor</p> <p>Analiza comportamentului sportivilor din punct de vedere artistic, al execuției tehnice și psihologic.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Gimnastică ritmică (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de

instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice gimnasticii ritmice.

**HALTERE****MODUL I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I –HALTERE****❖ Notă introductivă**

**Modulul I se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport I.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

**❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului I**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT HALTERE I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
9	TMARS haltere I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modelul inițial al performanței sportive</li> <li>– Caracteristicile vârstei specifice selecției inițiale</li> <li>– calități motrice și psiho-motrice specifice ramurii sportive</li> <li>– Probe și norme de control, teste specifice selecției în ramura sportivă</li> </ul>
		2 Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alcătuirea echipei responsabilă cu selecția</li> <li>– Programare control medical sportiv</li> <li>– Programarea aplicării probelor și testelor de selecție</li> </ul>



		3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Probe și norme de control, teste motrice</li> <li>– Probe și norme de control, teste funcționale</li> <li>– Înregistrare clară, precisă, eficientă a rezultatelor obținute</li> <li>– Prelucrare științifică a datelor obținute</li> <li>– Prognoza performanței sportive</li> </ul>
		4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Suportul motric și funcțional pentru dezvoltare fizică generală</li> <li>– Suportul motric și funcțional specific ramurii sportive</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului I se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.



### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul sportiv - haltere.

## MODULUL II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II – HALTERE

### ❖ Notă introductivă

Modulul II se studiază pe parcursul anului II, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport II.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului II

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II HALTERE (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS Haltere II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Rezolvă problemele educative privind participarea elevilor la procesul de instruire: vestiar, sală, timp liber</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Asigurarea echipamentului sportiv adecvat</li> <li>• Asigurarea aparatelor, instalațiilor ajutoare procesului de instruire</li> </ul>
		2 Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență.</li> </ul>

	tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> <li>• Selectarea metodelor de instruire eficiente, raportate la obiectivele pregătirii</li> </ul>
	3 Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>• Aplicarea mijloacelor și metodelor inovative în corelație cu progresul realizat în teoria și practica ramurii sportive</li> </ul>
	4 Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziția corectă pentru ridicarea greutăților</li> <li>- Alimentație raportată la tipul constituțional</li> <li>- Tehnica procedeele de ridicare a halterei obligatorii în concurs</li> <li>- Cunoștințe privind arbitrajul</li> <li>- Conducerea unui sportiv în concurs</li> <li>- Alegereastilului de prezentare în concordanță cu particularitățile individuale;</li> <li>- Selecționarea mijloacelor tactice</li> <li>- Stabilirea planului tactic</li> <li>- Analiza competiției.</li> </ul> </li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
	5 Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice</li> <li>• Evidența activității în procesul de instruire, în competițiile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului II se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul sportiv - haltere.

### MODUL III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT III –HALTERE

#### ❖ Notă introductivă

Modulul III se studiază pe parcursul anului II, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport III.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului III

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT III HALTERE (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS Haltere III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecvență în acumularea de informații de actualitate specifice domeniului</li> <li>• Planificarea procesului de antrenament respectând etapele învățării</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat conform modelelor intermediare de performanță sportivă, specifice ramurii sportive</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și al calendarului competițional</li> <li>• Periodizarea procesului de antrenament raportat la obiectivele de performanță sportivă și condițiile de pregătire disponibile</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programarea controlului medical periodic</li> </ul>
		2 Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predicția performanței conform modelului somatic specific ramurii sportive</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de performanță specific ramurii sportive</li> <li>• Corelația indicatorilor cu categoriile de greutate corporală impuse de regulamentul competițional</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		3 Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea testelor cu specificitate în obiectivizarea calităților motrice, care fundamentează obținerea performanței sportive</li> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportivi și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>• Interpretarea exactă a rezultatelor testelor pentru eficiență în orientarea individualizată a procesului de antrenament</li> </ul>
		4 Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate individual</li> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în competiție</li> <li>• Analiza aspectelor tehnico-tactice în funcție de performanța sportivă</li> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice ramurii de sport</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor conform modelelor intermediare de performanță sportivă</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin **proiect**.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.



## HANDBAL

### Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - HANDBAL (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT- HANDBAL (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport – Handbal.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – HANDBAL (I) - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - handbal (I)	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problema stadiilor și a selecției sportive; etapizarea procesului de antrenament în handbal la nivelul copiilor și juniorilor.</li> <li>• Strategii de selecție în corelație cu potențialul preconizat.</li> <li>• Factori determinanți (principali și secundari) ai selecției (pe baza eficienței, eficacității, performanțelor și recordurilor proprii).</li> <li>• Mijloace și criterii de selecție în handbal.</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă în handbal.</li> <li>• Criterii de evaluare în handbal: somatofiziologice, biochimice, psihologice,</li> </ul>



		<p>motrice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemul de evaluare a sportivilor (pe nivel stadial) prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice handbalului.</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele includerii pe posturi și/sau categorii</li> </ul>
	3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific handbalului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul jocului de handbal.</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc.</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> </ul>
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice handbalului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică în handbal.</li> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu particularitățile de vârstă ale copiilor și juniorilor.</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor (în funcție de particularitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire).</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică (generală și specifică) în concordanță cu tipul de efort caracteristic jocului de handbal;</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport - Handbal (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul jocului de handbal.

## Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - HANDBAL (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - - HANDBAL (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport - Handbal

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - HANDBAL (II) - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de handbal (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport.</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifice handbalului în conformitate cu legitățile etapelor învățării.</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific.</li> <li>• Adaptarea jocului de handbal pentru practicarea lor în cadrul unităților sportive și pe terenuri reduse.</li> <li>• Adaptarea terenului pentru joc și desfășurarea jocului din punct de vedere</li> </ul>

			regulamentar.
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice, tactice, tehnico-tactice, psihologice și teoretice, în handbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice jocului de handbal privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele specifice și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.</li> </ul>
		3. Selectează și conține mijloace adecvate pregătirii tehnice, tactice, tehnico-tactice, psihologice și teoretice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL.</li> </ul>
		4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii; componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnica jocului – elemente de mișcare în teren;</li> <li>- Instruirea tuturor elementelor și procedeele tehnico-tactice; metoda predării acestora;</li> <li>- Instruirea globală a fazelor jocului în atac;</li> <li>- Instruirea globală a fazelor jocului în apărare;</li> <li>- Îvățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor și acțiunilor tehnico-tactice specifice jocului de handbal;</li> </ul> </li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor.</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică.</li> </ul>
		5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici jocului de handbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice jocului de handbal.</li> <li>• Evidența activității jucătorilor în jocurile de pregătire și oficiale.</li> <li>• Interpretarea unor indicatori de joc recoltați în jocuri oficiale.</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Handbal (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul handbalului.

### Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - HANDBAL (III)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Handbal (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport - Handbal.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

***Unitatea de competență: Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport -HANDBAL (III) - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - handbal (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică handbalului; Programarea instruirii în handbal; Priorități ce stau la baza conceperii programării instruirii în handbal; Ponderea componentelor antrenamentului și metodologia perfecționării acestora la nivelul grupelor de copii și juniori și echipelor de performanță; Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță; Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat; Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire; Sistemul competițional și organizarea

		<p>competițiilor de handbal</p> <p>Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional.</p> <p>Stabilirea priorităților în funcție de obiectivele de performanță urmărite.</p> <p>Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite.</p> <p>Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</p>
	2.Utilizarea mijloacele specifice examenului somatoscopic și a măsurătorilor antropometrice	<p>Indicatori pentru potențialul sportiv actual și proiectarea celor de perspectivă.</p> <p>Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometric și modelul handbalistului de performanță.</p> <p>Corelația indicatorilor cu posturile specifice în handbal.</p> <p>Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</p>
	3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<p>Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</p> <p>Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de jucători și respectarea normelor și procedurilor metodologice și etice în vigoare.</p>
	4. Evaluează pregătirea specifică prin probe și teste caracteristice handbalului	<p>Modalități de evaluare a randamentului sportiv.</p> <p>Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice handbalului.</p> <p>Modalitățile de evaluare a eficienței sportive individual și global.</p> <p>Probe și teste de control specifice jocului de handbal.</p> <p>Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței jucătorilor și echipei conform indicatorilor specifici.</p> <p>Analiza jocurilor în competiții oficiale.</p> <p>Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere al factorilor antrenamentului.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Handbal (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.



Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul handbalului.



## HOCHEI PE IARBĂ

### Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / HOCHEI PE IARBĂ (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / HOCHEI PE IARBĂ (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT HOCHEI PE IARBĂ I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport hochei pe iarbă (I)	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hochei outdoor/hochei indoor. Scurt istoric</li> <li>• Particularități de creștere și dezvoltare ale copiilor și juniorilor în paralel cu dezvoltarea calităților motrice.</li> <li>• Particularitățile și criteriile de orientare sportivă</li> <li>• Principiile antrenamentului de hochei pe iarbă în contextul obiectivizării și evaluării acestuia.</li> <li>• Selecția, concept, specificitate, criterii psiho-motrice și de formare.</li> <li>• Selecția portarului, aport în echipă, formare, cizelare.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementele principale ale regulamentului de joc și implicați în selecție</li> <li>• Selecția pe baza eficienței, eficacității, performanțelor și recordurilor proprii</li> <li>• Mijloace și criterii de selecție</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă</li> <li>• Criterii de evaluare: starea de sănătate și criterii specifice în funcție de procesul de pregătire</li> <li>• Posibilități de evaluare a sportivilor începători prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice</li> <li>• Etapele selecției în hocheiul pe iarbă.</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele includerii pe posturi și/sau categorii</li> <li>• Echipamentul de protecție, utilitate, valoare, tehnologie și tendințe viitoare.</li> <li>• Individualizarea pe posturi: portar, fundaș, înaintaș, caracteristici ale tehnicii de joc și tacticii individuale</li> </ul>
		3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> <li>• Particularități, criterii, probe și norme de control, aspecte organizatorice.</li> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul hocheiului</li> </ul>
		4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu legitățile biologice ale copiilor</li> <li>• Pregătirea fizică generală (PFG), necesitate, loc în etapizare și obiective generale.</li> <li>• Raționalizarea și standardizarea antrenamentelor de PFG și locul acestora în planul anual de pregătire.</li> <li>• Metode folosite în PFG și în locul acestora în planul anual de pregătire.</li> <li>• Programarea, valoarea și limitele volumului în PFG în activitatea sportivilor pe categorii de vârstă.</li> <li>• Modelul antrenamentului de PFG, principii, obiectivizare și raționalizare.</li> <li>• Tipuri de eforturi folosite în PFG,</li> </ul>

			<p>valoarea și limitele acestora.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică generală (PFG), programarea și locul ei în etapizarea actuală pe parcursul unui întreg sezon hocheistic.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor, în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire;</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de tipul de efort specific hocheiului;</li> <li>• Mijloace de pregătire fizică specifică</li> </ul>
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Hochei pe iarbă (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul specific.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / HOCHEI PE IARBĂ (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / HOCHEI PE IARBĂ (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

**Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.**

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT HOCHEI PE IARBĂ II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport hochei pe iarbă (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Hocheiul pe iarbă, istoric, dezvoltare și tendințe.</li> <li>• Legitățile aplicării mijloacelor de pregătire specifică hocheiului în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Documente de planificare în hochei pe iarbă.</li> </ul>
		2. Stabilește conținutul	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice jocului de hochei</li> </ul>

	pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<p>privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor în funcție de caracteristicile de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> </ul>
	3. Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>• Dezvoltarea calităților motrice, manifestări fiziologice, metode de dezvoltare, sistematizarea eforturilor și planificarea acestora în etapizarea anuală.</li> <li>• mijloace pentru jocul în superioritate numerică; jocul în inferioritate numerică, situații de 1-2 jucători.</li> <li>• Mijloace pentru individualizare, particularități și obiective.</li> <li>• Individualizare-portari.</li> </ul>
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elemente de deplasare în teren. Driblingul.</li> <li>- Șutul la poartă. Cornerul de penalitate. Tehnica portarului.</li> <li>- Procedee tehnice simple și complexe.</li> <li>- Tactica jocului de hochei . Principii tactice generale. Disciplina tactică. Inițierea și efectuarea acțiunilor tactice . Anticiparea acțiunilor . Principii tactice .</li> <li>- Atac. Tactica individuală / colectivă în atac.</li> <li>- Apărare. Tactica individuală / colectivă în apărare .</li> <li>- Pasa. Posesie. Recuperare. Dribling. Șutul la poartă.</li> <li>- Sistemul outdoor: organizare și joc.</li> <li>- Pasa. Preluare. Conducerea mingiei. Șutul la poartă.</li> <li>- Fenta/ mișcare înșelătoare. Driblingul.</li> <li>- Combinație în atac . Acțiuni tactice de atac în momente fixe de joc:</li> </ul> </li> </ul>

			<p>cornerul scurt/ lung, lovitura liberă.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circulații de minge și jucători în atac .</li> <li>- Sisteme de joc în atac.</li> <li>- Forme de atac în funcție de sistemele de apărare.</li> <li>- Tactica individuală și colectivă de apărare.</li> <li>- Principii tactice ale jocului în apărare.</li> <li>- Apărarea : repliere și zona temporară.</li> <li>- Apărarea la cornerul de penalitate .</li> <li>- Organizarea / jocul în apărare în zona 23 metri.</li> <li>- Tactica individuală și colectivă pe tot terenul de joc .</li> <li>- Sistemul indoor: organizare și joc</li> <li>- Organizarea apărării în momentele fixe ale jocului: corner de penalitate, corner lung, lovitura liberă. Apărarea în zona de 23 metri.</li> <li>- Apărarea om la om. Apărarea în situații speciale.</li> <li>- Pasa. Preluarea. Schimbul de locuri în apărare. Blocaj.</li> <li>- Portarul: profil, tehnica, deplasare în spațiul de poartă și în semicercul de 14,63m. Plonjonul.</li> <li>- Portarul: pregătirea fizică, tehnică și tactică. Metodica instruirii portarului.</li> <li>- Recapitulare: atacul – contraatacul.</li> <li>- Atacul și fazele sale în hocheiul outdoor.</li> <li>- Apărarea și fazele sale în hocheiul outdoor.</li> <li>- Atacul și fazele sale în hocheiul indoor.</li> <li>- Apărarea și fazele sale în hocheiul indoor.</li> <li>• Principii tactice generale. Respectarea disciplinei tactice.</li> <li>• Metode specifice folosite în dezvoltarea forței specifice și a vitezei specifice în cadrul echipelor de juniori și seniori.</li> <li>• Antrenamentul combinat, bază a dezvoltării calităților motrice generale și specifice.</li> </ul>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte tactice în jocul de hochei. Principii tactice în atac și apărare specifice jocului. Respectarea disciplinei tactice. Acordarea ajutorului reciproc. Inițierea și efectuarea acțiunilor în timp util. Anticiparea acțiunilor adversarilor și contracararea lor.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice hocheiului pe iarbă</li> <li>• Evidența activității jucătorilor în jocurile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Hochei pe iarbă (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.



Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul specific.

### **Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / HOCHEI PE IARBĂ (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport / Hochei pe iarbă (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Hochei pe iarbă III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport hochei pe iarbă (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire</li> <li>• Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional al hocheiului pe iarbă</li> <li>• Stabilirea priorităților sunt stabilite în funcție de obiectivele de performanță urmărite</li> <li>• Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică hocheiului pe iarbă</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat</li> <li>• Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc</li> <li>• Dezvoltarea și planificarea antrenamentelor cu caracter mixt și combinat: forță-viteză în regim de îndemanare; forță-viteză în regim de mobilitate; etc.</li> </ul>
		2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de jucător în hochei pe iarbă</li> <li>• Corelația indicatorilor cu posturile specifice hocheiului pe iarbă</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> </ul>
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice hocheiului pe iarbă</li> <li>• Modalitățile de evaluare a eficienței sportive pe posturi și acțiuni de joc</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței jucătorilor și echipei conform indicatorilor specifici</li> <li>• Probe și teste de control specifice hocheiului pe iarbă</li> <li>• Statistica jocurilor și cea folosită în diferite campionate mondiale și europene Analiza meciurilor din cadrul</li> </ul>

			campionatelor • Analiza etapizării anuale a pregătirii și competițiilor.
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Hochei pe iarbă (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul hocheiului pe iarba.

## HOCHEI PE GHEAȚĂ

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / HOCHEI PE GHEAȚĂ (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / HOCHEI PE GHEAȚĂ (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT HOCHEI PE GHEAȚĂ I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport hochei pe gheață (I)	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecția, concept, specificitate, criteriile psiho-motrice și de formare.</li> <li>• Selecția portarului, aport în echipă, formare, cizelare.</li> <li>• Particularități de creștere și dezvoltare ale copiilor și juniorilor în paralel cu dezvoltarea calităților motrice.</li> <li>• Particularitățile și criteriile de orientare, pornind de la faza primară, până la cea a sportivului de înaltă performanță</li> <li>• Principiile antrenamentului de hochei pe gheață în contextul obiectivizării și evaluării acestuia.</li> <li>• Raționalizarea și standardizarea</li> </ul>

			<p>antrenamentelor de PFG și locul acestora în planul anual de pregătire.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelul de antrenament în PFG, structurarea și funcționalitate.</li> <li>• Inițirea în patinajul specific hocheiului pe gheață; școli de patinaj, proceduri și complexe de exerciții.</li> <li>• Elementele principale ale regulamentului de joc și implicați în selecție</li> <li>• Selecția pe baza eficienței, eficacității, performanțelor și recordurilor proprii</li> <li>• Mijloace și criterii de selecție</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele selecției în hocheiul pe gheață.</li> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă</li> <li>• Criterii de evaluare: starea de sănătate și criterii specifice în funcție de procesul de pregătire</li> <li>• Posibilități de evaluare a sportivilor începători prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele includerii pe posturi și/sau categorii</li> <li>• Echipamentul de protecție, utilitate, valoare, tehnologie și tendințe viitoare.</li> <li>• Materialele folosite în hocheiul pe gheață actual, solitudine și calitate.</li> <li>• Individualizarea pe posturi: portar, fundaș, înaintaș, caracteristici ale patinajului, tehnicii de joc și tacticii individuale</li> </ul>
		3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul hocheiului</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> <li>• Particularități, criterii, probe și norme de control, aspecte organizatorice.</li> </ul>
		4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu legitățile biologice ale copiilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor, în funcție de legitățile</li> </ul>

			<p>legate de vârstă, sex și gradul de pregătire;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de tipul de efort specific hocheiului;</li> <li>• Pregătirea fizică generală (PFG), necesitate, loc în etapizare și obiective generale.</li> <li>• Hiperspecializarea PFG în context mondial.</li> <li>• Metode folosite în PFG și în locul acestora în planul anual de pregătire.</li> <li>• Programarea, valoarea și limitele volumului în PFG în activitatea sportivilor pe categorii de vârstă.</li> <li>• Modelul antrenamentului de PFG, principii, obiectivizare și raționalizare.</li> <li>• Tipuri de eforturi folosite în PFG, valoarea și limitele acestora.</li> <li>• Pregătirea fizică generală (PFG), programarea și locul ei în etapizarea actuală pe parcursul unui întreg sezon hocheistic.</li> <li>• Mijloace de pregătire fizică specifică</li> </ul>
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Hochei pe gheață (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.



Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul specific.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / HOCHEI PE GHEAȚĂ (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / HOCHEI PE GHEAȚĂ (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT HOCHEI PE GHEAȚĂ II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport hochei pe gheață (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Hocheiul pe gheață, istoric, dezvoltare și tendințe.</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică hocheiului în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Documente de planificare în hochei pe gheață.</li> </ul>
		2. Stabilește conținutul	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice jocului de hochei</li> </ul>

	pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<p>privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> </ul>
	3. Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>• Bazele fiziologice și biochimice privind rezistența specifică în hocheiul pe gheață actual, precum și formele de evidențiere a acestuia.</li> <li>• Sistematizarea eforturilor, caracteristicile și standardizarea în hocheiul pe gheață mondial, precum și planificarea ansamblului de mijloace specifice atât pe gheață cât și pe uscat.</li> <li>• Dezvoltarea calităților motrice specifice hocheiului pe gheață actual.</li> <li>• Metode pentru dezvoltarea forței specifice și a forței de șut.</li> <li>• Gimnastica specifică de mobilitate și acrobatică.</li> <li>• Dezvoltarea și planificarea antrenamentelor cu caracter mixt și combinat: forță-viteză în regim de îndemanare; forță-viteză în regim de mobilitate; etc.</li> <li>• Dezvoltarea calităților motrice, manifestări fiziologice, metode de dezvoltare, sistematizarea eforturilor și planificarea acestora în etapizarea anuală.</li> <li>• Tehnica patinajului; exerciții pentru începători, avansați și performeri.</li> <li>• Exerciții specifice pentru însușirea tehnicii de manuire a crosei.</li> <li>• Pas-preluare-șut la poartă, execuție, metode, tehnică specială.</li> <li>• Fiziologia eforturilor specifice. Pregătirea specifică (PS) raportată la eforturile necesare susținerii unui joc</li> </ul>

		<p>de hochei pe gheață. Jocul cu corpul: împotriva adversarului, în sprijinul coechipierului și fazele fixe. Sisteme de joc. Pressing-ul și forceing-ul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocul în superioritate numerică; jocul în inferioritate numerică, situații de 1-2 jucători.</li> <li>• Modelul antrenamentului (PS), metode de modelare în funcție de activitatea și competițiile importante. Parametri biologici ai modelului hocheistului.</li> <li>• Forma sportivă, factorii metodologici, parametri bio-funcționali, alimentația și diagnosticarea.</li> <li>• Individualizarea, particularități și obiective.</li> <li>• Tehnica patinajului.</li> <li>• Tehnica în pas-preluare-șut la poartă</li> <li>• Individualizare-portari.</li> <li>• Sisteme de joc. Jocul în faze fixe.</li> <li>• Pregătirea fizică specifică-fiziologia eforturilor specifice hocheiului pe gheață; creșterea capacității morfo-funcționale.</li> <li>• Presingul și forceing-ul. Jocul în superioritate și inferioritate numerică-diferite ipostaze și momente de joc cu 1-2 jucători.</li> </ul>
	<p>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC-ul tehnicii de patinaj în hocheiul pe gheață actual.</li> <li>• ABC-ul tehnicii de manuire a crosei și pucului.</li> <li>• Structuri și conexiuni în variante moderne de patinaj pentru hocheiul pe gheață actual.</li> <li>• Tehnica de pas-preluare-dribling-șut la poartă în funcție de postul din echipă și posibilitățile individuale legate de vârstă și vechime în sport.</li> <li>• Metode pentru dezvoltarea forței specifice și a forței de șut.</li> <li>• Gimnastica specifică de mobilitate și acrobatică.</li> <li>• Dezvoltarea și planificarea</li> </ul> </li> </ul>

			<p>antrenamentelor cu caracter mixt și combinat: forță-viteză în regim de îndemanare; forță-viteză în regim de mobilitate etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnica patinajului pentru portari.</li> <li>• Tehnica plasamentului la portari.</li> <li>• Tehnica de prins și respins a portarilor</li> <li>• Principii tactice generale. Respectarea disciplinei tactice.</li> <li>• Tehnica manuirii crosei funcție de post în echipă și moment al demarcării în teren.</li> <li>• Jocul fără puc; demarcarea față de edversar-marcarea adversarului, contexte general și concrete.</li> <li>• Metode specifice folosite în dezvoltarea forței specifice și a vitezei specifice în cadrul echipelor de juniori și seniori.</li> <li>• Antrenamentul combinat, bază a dezvoltării calităților motrice generale și specifice.</li> <li>• Aspecte tactice în jocul de hochei. Principii tactice în atac și apărare specifice jocului. Respectarea disciplinei tactice. Acordarea ajutorului reciproc. Inițierea și efectuarea acțiunilor în timp util. Anticiparea acțiunilor adversarilor și contracararea lor.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
		5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice hocheiului pe gheață</li> <li>• Evidența activității jucătorilor în jocurile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport Hochei pe gheață (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile

într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul specific.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / HOCHEI PE GHEAȚĂ (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport / Hochei pe gheață (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT HOCHEI PE GHEAȚĂ III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport hochei pe gheață (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică hocheiului pe gheață</li> <li>• Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire</li> <li>• Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional al hocheiului pe gheață</li> <li>• Stabilirea priorităților sunt stabilite în</li> </ul>



			<p>funcție de obiectivele de performanță urmărite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite</li> <li>• Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</li> </ul>
		2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de jucător în hochei pe gheață</li> <li>• Corelația indicatorilor cu posturile specifice hocheiului pe gheață</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>• Evaluarea tehnicii de patinaj în școlile de patinaj recunoscute pe plan mondial, puncte de vedere, asimilări și concepte în țara noastră.</li> </ul>
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice hocheiului pe gheață</li> <li>• Modalitățile de evaluare a eficienței sportive pe posturi și acțiuni de joc</li> <li>• Probe și teste de control specifice hocheiului pe gheață</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței jucătorilor și echipei conform indicatorilor specifici</li> <li>• Statistica jocurilor și cea folosită în diferite campionate mondiale și europene Analiza meciurilor din cadrul campionatelor</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> <li>• Etapizarea anuală a pregătirii și competițiilor.</li> </ul>



### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Hochei pe gheață (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul hocheiului pe gheață.

## JUDO

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / JUDO I

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / JUDO (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în judo

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT JUDO I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS judo I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport;	- Orientari și tendințe în evoluția judo-ului; - Selecția ca proces de determinare a aptitudinilor specifice în judo, caracteristici; - Modelul de selecție specific în relație cu etapele de creștere și dezvoltare ale practicantilor; - Particularitățile modelului de selecție și relația cu modelul competițional pe categorii de greutate
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție;	- Stabilirea caracteristicilor solicitărilor în antrenamentul și competițiile din judo, adaptarea la solicitările specifice; - Determinarea probelor și testelor generale și specifice de selecție în judo; - Esalonarea probelor și testelor de selecție în

		relatie cu planificarea si programarea antrenamentului in judo; -
	3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport;	Aplicarea prbelor si testelor pentru determinarea aptitudinilor conditionale si coordinative cu caracter general, corespunzator modelului de selectie - Aplicarea prbelor si testelor pentru determinarea aptitudinilor conditionale si coordinative cu caracter specific, corespunzator categoriei de greutate a practicantului -
	4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură;	Pregatirea fizica fundament al capacitatii de performanta in judo; - Mijloacele si metodele pregatirii fizice generale si relatia cu procesul de crestere si dezvoltare - Mijloacele si metodele pregatirii fizice specifice si modelul competitional , adaptarea la solicitarile specifice. -

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport JUDO (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează

evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor (prin lucrare scrisa )

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT/JUDO (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / JUDO (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în judo

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățire a calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT JUDO II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS judo II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	- Programarea antrenamentului sportiv în judo; - Planificarea antrenamentului în judo, elaborarea panurilor pe macrociclu, mezo și microciclu;
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice în judo	- Clasificarea elementelor și procedeele tehnice în judo; - Algoritmii învățării procedurilor (pregătirea tehnico-tactică) după sistemul GO-KyU
		3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice /	-Elaborarea sistemelor de acționare pentru tehnica luptei în picioare; - Elaborarea sistemelor de acționare pentru tehnica luptei la sol - Mijloace și metode specifice de pregătire în judo, mijloace de pregătire competițională în judo

		4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	Elaborarea metodelor și mijloacelor de pregătire fizică, tehnică – tactică pentru perioada pregătitoare, precompetitivă și competitivă Realizarea obiectivelor corespunzătoare nivelului de pregătire prin metodele specifice de antrenament în judo
		5 Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	Evaluarea capacităților condiționale ( viteza, forța, rezistența) prin teste specifice Evaluarea capacităților coordinative ( coordonare intra și intersegmentară, mobilitate, suplete) prin probe și teste specifice

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport JUDO (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor (examinare orală)

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.



### Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT/JUDO (III)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / JUDO (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în judo

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățire a calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT JUDO III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS judo III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Elaborarea planurilor pe microciclu, mezociclu și macrociclu, corespunzător grupelor de vârstă; Esalonarea mijloacelor și metodelor de pregătire în raport de evoluția parametrilor efortului Stabilirea mijloacelor de evaluare generală și specifică pe componentele antrenamentului
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	Analiza modelului somato-motric, pe categorii de practicanți; Evaluarea somatică specifică modelului pe categorii de vârstă și pregătire ;
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale	Evaluare prin probe și teste specifice judo-ului a calităților motrice conditionale; Evaluare prin probe și teste specifice judo-ului a calităților motrice coordinative;



	psihomotricității	
	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	Evaluarea pregătirii psihologice prin teste si probe specifice in judo, Evaluarea capacitatii de efort anaerbe prin probe si teste specifice in judo

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport JUDO (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor (prin proiect).

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii

grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul de specialitate.

## KAIAC CANOE

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – KAIAC-CANOE I

#### ❖ Notă introductivă

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – KAIAC-CANOE I” se studiază pe parcursul anului I, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – KAIAC-CANOE I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport kaidac-canoe I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	-Influența practicării disciplinei sportive kaidac-canoe asupra organismului -Selecția – aspecte generale
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	-Etapile selecției la kaidac-canoe -Selecția - vârsta optimă, principalele criterii de selecție, starea de sănătate, dezvoltarea fizică -Caracteristicile performanței la nivelul juniorilor. Cerințe specifice ramurii kaidac-canoe

		-Adaptarea, oboseala, încălzirea și refacerea după efort; patologie specifică la kaiac-canoe; elemente de nutriție; măsuri de igienă specifică
	3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	-Probe și teste specifice utilizate pentru selecția sportivilor
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	-Calități motrice generale și specifice (capacități condiționale și coordinative); legătura cu efortul specific -Metodica utilizată în pregătirea pentru dezvoltarea capacităților condiționale și coordinative; diferite combinații ale acestora specifice kaiacului și canoai

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – KAIAC-CANOE I” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul disciplinei kaidac-canoe.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - KAIAC-CANOE II

### ❖ Notă introductivă

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - KAIAC-CANOE II” se studiază pe parcursul anului II, semestrul I al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - KAIAC-CANOE II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport kaiac-canoe II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire 2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice în funcție de ramura de sport	-Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției de kaiac-canoe -Învățarea motrică – aspecte specifice -Bazele fizice și mecanice ale deplasării pe apă în kaiac-canoe -Tehnică vâslitului la kaiac și la canoe - descrierea actului motric: priza, atacul, trecerea, degajarea, revenirea -Tehnică vâslitului în ambarcațiuni de simplu sau echipaje compuse -Factorii antrenamentului generali și specifici -Tehnică specifică înotului: plutirea și alunecarea pe apă, respirație acvatică, mișcarea de picioare, mișcarea de brațe, coordonarea brațe – picioare – respirație la procedeele craul, spate, bras)

		3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice	-Mijloace tehnico-tactice în antrenamente specifice -Mijloacele de antrenament pe uscat -Mijloacele utilizate în refacere -Aplicarea mijloacelor de pregătire în concordanța cu linia metodică specifică
		4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	-Principiile antrenamentului -Concepția metodelor de antrenament (puteri și capacități anaerobe și aerobe) -Metode de pregătire tehnică în diferitele perioade și etape specifice
		5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	-Regulamentul de concurs: cerințe (pista de concurs, balizaj start, parcurs, sosire), ambarcațiuni; arbitrii, obligații de regulament ale sportivilor, contestații -Instrucțiuni privind prevenirea accidentelor și asigurarea asistenței de urgență pe timpul desfășurării antrenamentelor și concursurilor -Particularitățile concursurilor din punct de vedere al condițiilor existente (apă, vânt, valuri, etc. -Metodologia formării echipajelor compuse -Pregătirea și conducerea unei echipe de caiac-canoe în cadrul unui concurs

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - KAIAC-CANOE II” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;

- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul disciplinei kaiac-canoe.



### Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - KAIAC-CANOE III

#### ❖ Notă introductivă

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - KAIAC-CANOE III” se studiază pe parcursul anului II, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

*Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - KAIAC-CANOE III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)*

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	Teoria și metoda antrenamentului pe ramură de sport kaiac-canoe III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	-Structura antrenamentului și fundamentarea planificării; periodizarea pregătirii -Documente de planificare și evidență
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	-Criterii somatofiziologice și psihologice; măsurători antropometrice utilizate în kaiac-canoe
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	-Modalități de măsurare a efectelor de antrenament -Probe și teste utilizate în evaluarea specifică -Evaluarea efortului - calcularea intensității efortului, puterea aerobă maximală funcțională/PAMF; teste de evaluare a capacității aerobe

	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	-Evaluarea și analiza eficienței participării în concurs
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - KAIAC-CANOE III” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii

grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul disciplinei kaiac-canoe.

## KARATE DO

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE-DO (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE-DO I se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT KARATE-DO I (K.D.) - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Karate-Do I	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea principiilor generale ale selecției;</li> <li>- Deosebirile dintre principiile generale ale selecției pentru ramurile sportive marțiale;</li> <li>- Cunoașterea și aplicarea selecției primare(inițiale) în K.D.;</li> <li>- Cunoașterea și aplicarea selecției intermediare(propriu-zisă) în K.D.;</li> <li>- Cunoașterea și aplicarea selecției definitive în K.D.;</li> <li>- Cunoașterea modelului practicant de K.D.</li> </ul>

		2 Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea metodologiei de instruire în K.D.;</li> <li>- Cunoașterea sistemului competițional în K.D.;</li> <li>- Cunoașterea complexității tehnicii în K.D.;</li> <li>- Cunoașterea naturii efortului în K.D.;</li> <li>- Cunoașterea solicitării diferitelor calități motrice în K.D.;</li> <li>- Cunoașterea capacităților psihologice necesare în K.D.</li> </ul>
		3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste și probe pentru aprecierea capacității fizice generale;</li> <li>- Teste și probe specifice în K.D.;</li> <li>- Aprecierea nivelului practicantului de K.D. la solicitările specifice de efort fizic;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe grupe de vârstă;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe categorii de greutate;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe nivel de pregătire în baza cărora sportivii merg în competiții.</li> </ul>
		4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asigurarea pregătirii fizice corespunzătoare: <ul style="list-style-type: none"> <li>. dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice;</li> <li>. învățarea și perfecționarea unei palete largi de pricepi și deprinderi motrice de bază;</li> <li>. dezvoltarea indicilor morfo-funcționali ai organismului, care să corespundă cerințelor impuse de practicarea K.D.</li> </ul> </li> <li>- Pentru o bună pregătire fizică a practicantului de K.D. este imerios necesară abordarea celor două paliere: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pregătirea fizică multilaterală</li> <li>2. Pregătirea fizică specifică</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea calităților motrice – forță, viteză, rezistență, mobilitate, îndemânare – prin mijloace specifice K.D., fiecare dintre acestea putând fi hotărâtoare în timpul luptei.</li> </ul> </li> </ul>

❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport KARATE-DO (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Evaluare – Lucrare scrisă

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE – DO (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE-DO II se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățire a calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT KARATE-DO II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS Karate-Do II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizarea departamentelor de stil, sarcinile antrenorilor și comisiilor departamentelor;</li> <li>- Caracteristicile mișcării și efortului specific în K.D.;</li> <li>- Documente de planificare și aspecte legate de regulamentele proprii în K.D.;</li> <li>- Aspecte legate de regulamentul competițional și regulamentele proprii (legitimarea sportivilor, viza medicală, categoriile de vârstă și greutate, competițiile, cântarul oficial, tragerea la sorții, corpul de arbitrii, echipamentul de concurs și protecție fiecărui stil.</li> </ul>
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice,	- Aspecte specifice K.D. cu privire la întocmirea documentelor de planificare și evidență;



în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de vârstă, sex și nivel de pregătire a practicantilor de K.D.;</li> <li>- Selectarea mijloacelor specifice de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport marțiale și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.</li> </ul>
3. Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>- Învățarea elementelor de bază: poziții, deplasări;</li> <li>- Învățarea atacurilor cu brațele (pumnii - ate waza) și apărării împotriva lor prin blocaje, parări, eschive;</li> <li>- Învățarea atacurilor cu picioarele (keri waza) și apărării împotriva lor prin blocaje, parări, eschive;</li> <li>- Învățarea atacurilor combinate de picioare;</li> <li>-</li> </ul>
4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodica învățării acțiunilor tactice simple: combinații;</li> <li>- Metodica învățării acțiunilor de contraatac specifice;</li> <li>- Metode și mijloace utilizate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice în diferitele etape din cadrul ciclului anual de pregătire;</li> <li>- Aspecte ale individualizării pregătirii;</li> <li>- Metodica folosirii principalelor mijloace ale antrenamentului în K.D. în funcție de sarcinile etapelor de pregătire ale planului anual la începători și grupele de avansați;</li> <li>- Exerciții specifice pentru perfecționarea vitezei de reacție și execuție, dezvoltarea mobilității articulare și supleței musculare, îmbunătățirea rezistenței specifice și coordonării;</li> <li>- Exerciții cu partenerul pentru perfecționarea deplasărilor, a atacurilor simple și-n combinații a parărilor corespunzătoare, a ripostelor simple;</li> <li>- Exerciții pe perechi pentru rezistența specifică, menținerea distanței și alegerea momentului favorabil pentru acțiunile de atac, etc.</li> </ul>



	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probe și norme de control specifice K.D.;</li> <li>- Evidența activității în kumite;</li> </ul>
--	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport KARATE-DO (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Evaluare – Examinare orală

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE-DO (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE-DO (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării. Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățire a calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT KARATE-DO III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS Karate-Do III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică K.D.;</li> <li>- Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță în K.D.;</li> <li>- Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament;</li> <li>- Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat ;</li> <li>- Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire;</li> <li>- Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional în K.D.;</li> <li>- Stabilirea priorităților în funcție de obiectivele de performanță urmărite;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite;</li> <li>- Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</li> </ul>
		Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat ;</li> <li>- Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de practicant de K.D.;</li> <li>- Corelația indicatorilor cu proba la care participă practicantul de K.D.;</li> <li>- Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor;</li> <li>- Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare.</li> </ul>
		Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modalități de evaluare a randamentului sportiv;</li> <li>- Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice K.D.;</li> <li>- Modalitățile de evaluare a eficienței practicanților în timpul luptei;</li> <li>- Probe și teste de control specifice K.D.;</li> <li>- Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței luptătorilor conform indicatorilor specifici;</li> <li>- Analiza luptelor din cadrul competițiilor oficiale;</li> <li>- Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic și psihologic.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport KARATE-DO (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice

ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Evaluare - proiect

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## KARATE TRADIȚIONAL

### ***Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE TRADIȚIONAL (I)***

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE TRADIȚIONAL (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT KARATE TRADIȚIONAL I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Karate tradițional I	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport;	- Cunoașterea principiilor generale ale selecției; - Deosebirile dintre principiile generale ale selecției pentru ramurile sportive marțiale; - Cunoașterea și aplicarea selecției primare(inițiale) în K.T.; - Cunoașterea și aplicarea selecției intermediare(propriu-zisă) în K.T.; - Cunoașterea și aplicarea selecției definitive în K.T.; - Cunoașterea modelului practicant de K.T
		2 Elaborează programul de aplicare a	- Cunoașterea metodologiei de instruire în K.T.;

		probelor și testelor de selecție;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea sistemului competițional în K.T.;</li> <li>- Cunoașterea complexității tehnicii în K.T.;</li> <li>- Cunoașterea naturii efortului în K.T.;</li> <li>- Cunoașterea solicitării diferitelor calități motrice în K.T.;</li> <li>- Cunoașterea capacităților psihologice necesare în K.T.</li> <li>-</li> </ul>
		3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste și probe pentru aprecierea capacității fizice generale;</li> <li>- Teste și probe specifice în K.T.;</li> <li>- Aprecierea nivelului practicantului de K.T. la solicitările specifice de efort fizic;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe grupe de vârstă;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe categorii de greutate;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe nivel de pregătire în baza cărora sportivii merg în competiții.</li> <li>-</li> </ul>
		4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asigurarea pregătirii fizice corespunzătoare:</li> <li>. dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice;</li> <li>. învățarea și perfecționarea unei palete largi de pricepi și deprinderi motrice de bază;</li> <li>. dezvoltarea indicilor morfo-funcționali ai organismului, care să corespundă cerințelor impuse de practicarea K.T.</li> <li>- Pentru o bună pregătire fizică a practicantului de K.T. este imerios necesară abordarea celor două paliere:</li> <li>1. Pregătirea fizică multilaterală</li> <li>2. Pregătirea fizică specifică</li> <li>- Dezvoltarea calităților motrice – forță, viteză, rezistență, mobilitate, îndemânare – prin mijloace specifice K.T., fiecare dintre acestea putând fi hotărâtoare în timpul luptei.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport KARATE TRADIȚIONAL (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.



Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Evaluare – Lucrare scrisă

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.



## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE TRADIȚIONAL (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE TRADIȚIONAL (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățire a calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT KARATE TRADIȚIONAL II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS Karate tradițional II	1 Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizarea departamentelor de stil, sarcinile antrenorilor și comisiilor departamentelor;</li> <li>- Caracteristicile mișcării și efortului specific în K.T.;</li> <li>- Documente de planificare și aspecte legate de regulamentele proprii în K.T.;</li> <li>- Aspecte legate de regulamentul competițional și regulamentele proprii (legitimarea sportivilor, viza medicală, categoriile de vârstă și greutate, competițiile, cântarul oficial, tragerea la sorții, corpul de arbitrii, echipamentul de concurs și protecție fiecărui stil.</li> </ul>
		2 Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico- tactice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspecte specifice K.T. cu privire la întocmirea documentelor de planificare și evidență;</li> </ul>

	/psihologice /artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de vârstă, sex și nivel de pregătire a practicanților de K.T.;</li> <li>- Selectarea mijloacelor specifice de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport marțiale și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.</li> </ul>
3	Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>- Învățarea elementelor de bază: poziții, deplasări;</li> <li>- Învățarea atacurilor cu brațele (pumnii - ate waza) și apărării împotriva lor prin blocaje, parări, eschive;</li> <li>- Învățarea atacurilor cu picioarele (keri waza) și apărării împotriva lor prin blocaje, parări, eschive;</li> <li>- Învățarea atacurilor combinate de picioare;</li> </ul>
4	Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodica învățării acțiunilor tactice simple: combinații;</li> <li>- Metodica învățării acțiunilor de contraatac specifice;</li> <li>- Metode și mijloace utilizate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice în diferitele etape din cadrul ciclului anual de pregătire;</li> <li>- Aspecte ale individualizării pregătirii;</li> <li>- Metodica folosirii principalelor mijloace ale antrenamentului în K.T. în funcție de sarcinile etapelor de pregătire ale planului anual la începători și grupele de avansați;</li> <li>- Exerciții specifice pentru perfecționarea vitezei de reacție și execuție, dezvoltarea mobilității articulare și supleții musculare, îmbunătățirea rezistenței specifice și coordonării;</li> <li>- Exerciții cu partenerul pentru perfecționarea deplasărilor, a atacurilor simple și-n combinații a parărilor corespunzătoare, a ripostelor simple;</li> <li>- Exerciții pe perechi pentru rezistența specifică, menținerea distanței și alegerea momentului favorabil pentru acțiunile de atac, etc.</li> </ul>
5	Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probe și norme de control specifice K.T.;</li> <li>- Evidența activității în kumite;</li> </ul>

### ❖ **Condiții de aplicare didactică și de evaluare**

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport ARTE MARTIALE (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Evaluare – Examinare orală

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE TRADIȚIONAL (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / KARATE TRADIȚIONAL (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării. Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluarea cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT KARATE TRADIȚIONAL III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS Karate tradițional III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică K.T.;</li> <li>- Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță în K.T.;</li> <li>- Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament;</li> <li>- Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat ;</li> <li>- Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire;</li> <li>- Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional în K.T.;</li> <li>- Stabilirea priorităților în funcție de obiectivele de performanță urmărite;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite;</li> <li>- Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</li> </ul>
		2 Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat ;</li> <li>- Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de practicant de K.T.;</li> <li>- Corelația indicatorilor cu proba la care participă practicantul de K.T. ;</li> <li>- Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		3 Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor;</li> <li>- Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare.</li> <li>- Modalități de evaluare a randamentului sportiv;</li> <li>- Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice K.T.;</li> <li>- Modalitățile de evaluare a eficienței practicanților în timpul luptei;</li> </ul>
		4 Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probe și teste de control specifice K.T.;</li> <li>- Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței luptătorilor conform indicatorilor specifici;</li> <li>- Analiza luptelor din cadrul competițiilor oficiale;</li> <li>- Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic și psihologic.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport KARATE TRADIȚIONAL (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale,

instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – Evaluare - proiect

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.



## LUPTE

**Modulul I : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / LUPTE I**❖ **Notă introductivă**

**Modulul I - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / LUPTE (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în lupte

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I - LUPTE - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	<b>TMARS Lupte I</b>	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport;	- Orientari și tendințe în evoluția luptelor greco-romane și libere; - Selecția ca proces de determinare a aptitudinilor specifice în lupte; - Modelul de selecție specific în relație cu etapele de creștere și dezvoltare ale practicantilor din lupte; - Particularitățile modelului de selecție și relația cu modelul competițional pe categorii de greutate
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție;	Stabilirea caracteristicilor solicitărilor în antrenamentul și competițiile din lupte, adaptarea la solicitările specifice;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinarea probelor si testelor generale si specifice de selectie in lupte;</li> <li>- Esalonarea probelor si testelor de selectie in relatie cu planificarea si programarea antrenamentului in lupte;</li> </ul>
	3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport;	Aplicarea probelor si testelor pentru determinarea aptitudinilor conditionale si coordinative cu caracter general, corespunzator modelului de selectie din lupte <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicarea prbelor si testelor pentru determinarea aptitudinilor conditionale si coordinative cu caracter specific, corespunzator categoriei de greutate a practicantului de lupte</li> </ul>
	Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură;	Pregătirea fizica fundament al capacitatii de performanta in lupte; <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mijloacele si metodele pregătirii fizice generale si relatia cu procesul de crestere si dezvoltare</li> <li>- Mijloacele si metodele pregătirii fizice specifice si modelul competitional , adaptarea la sollicitarile specifice.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Lupte (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează



evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – examinare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - Lupte (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - LUPTE (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în lupte

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluarea cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT Lupte II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS Lupte II	1 Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	- Programarea antrenamentului sportiv în lupte; - Planificarea antrenamentului în lupte, elaborarea panurilor pe macrociclu, mezo și microciclu;
		2 Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice în lupte	- Clasificarea elementelor și procedeele tehnice în lupte; - Algoritmii învățării procedurilor (pregătirea tehnico-tactice) tehnico-tactice
		3 Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice /	-Elaborarea sistemelor de acțiune pentru tehnica luptei în picioare; - Elaborarea sistemelor de acțiune pentru tehnica luptei la sol - Mijloace și metode specifice de pregătire în lupte, mijloace de pregătire competițională în

		lupte
	4 Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	Elaborarea metodelor și mijloacelor de pregătire fizică, tehnică – tactică pentru perioada pregătitoare, precompetitivă și competitivă Realizarea obiectivelor corespunzătoare nivelului de pregătire prin metodele specifice de antrenament în lupte
	5 Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	Evaluarea capacităților condiționale ( viteza, forța, rezistența) prin teste specifice Evaluarea capacităților coordinative ( coordonare intra și intersegmentară, mobilitate, suplete) prin probe și teste specifice

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Lupte (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – examinare orală

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un

nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

### Modulul III : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - Lupte (III)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - LUPTE III se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență - Teoria și metodică antrenamentului în lupte

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT Lupte III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS Lupte III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Elaborarea planurilor pe microciclu, mezociclu și macrociclu, corespunzător grupelor de vârstă; Esalonarea mijloacelor și metodelor de pregătire în raport de evoluția parametriilor efortului Stabilirea mijloacelor de evaluare generală și specifică pe componentele antrenamentului
		2 Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	Analiza modelului somato-motric, pe categorii de practicanți; Evaluarea somatică specifică modelului pe categorii de vârstă și pregătire ;
		3 Aplică probe și teste specifice de evaluare a	Evaluare prin probe și teste specifice luptelor a calitatilor motrice conditionale;

	calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	Evaluare prin probe și teste specifice luptelor a calitatilor motrice coordinative;
	4 Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	Evaluarea pregătirii psihologice prin teste și probe specifice în lupte, Evaluarea capacității de efort anaerobe prin probe și teste specifice în lupte

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Lupte (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare

ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## NATAȚIE ÎNOT

### **Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - ÎNOT I**

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - ÎNOT I” se studiază pe parcursul anului I, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.**

**Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.**

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - ÎNOT I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Natație – Înot I	<b>1.</b> Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	-Influența înotului asupra organismului -Selecția – aspecte generale
		<b>2.</b> Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	-Etapele selecției la înot -Efortul specific pe probe și procedee în corelație cu specificul selecției la natație -Adaptarea, oboseala, încălzirea și refacerea după efort; patologie specifică înotului; elemente de nutriție
		<b>3.</b> Aplică probele și testele din cadrul	-Probe și teste specifice utilizate pentru selecția sportivilor



	sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	-Calități motrice generale și specifice (capacități condiționale și coordinative); legătura cu efortul specific - Mijloace utilizate pentru pregătirea fizică generală și specifică -Indicații metodice privind dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței și a capacităților coordinative în mediul acvatic

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - ÎNOT I” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul natației - înot.

**Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - ÎNOT II**

❖ **Notă introductivă**

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - ÎNOT II” se studiază pe parcursul anului II, semestrul I-ii al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - ÎNOT II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Natație – Înot II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire 2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice, în funcție de ramura de sport	-Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției de natație -Învățarea motrică – aspecte specifice -Legile hidrostactice și hidrodinamice care influențează deplasarea pe apă -Elemente tehnice fundamentale – poziția pe apă, respirația, alunecarea pe apă -Tehnică procedeele de înot sportiv – craul, spate, bras, fluture (poziția corpului pe apă, mișcarea de picioare, mișcarea de brațe, coordonarea brațe – picioare, coordonarea brațe – picioare – respirație; perfecționare procedeu) -Tehnică starturilor și a întoarcerilor specifice procedeele de înot -Factorii antrenamentului generali și specifici
		3. Selectează / concepe	- Prezentarea și explicarea mijloacelor

	mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	specifice utilizate pentru pregătirea tehnică, tehnico-tactică, psihologică, teoretică -Aplicarea mijloacelor de pregătire în concordanța cu linia metodică specifică
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	-Principiile antrenamentului -Conceptia metodelor de antrenament (puteri și capacități anaerobe și aerobe) -Metode clasice și metabolice – corelație cu zonele de efort
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	-Managementul competițiilor de înot – categoriile de vârstă, organizarea competițiilor de înot, probe olimpice și neolimpice, arbitrii competițiilor de înot -Regulamentul general F.I.N.A. privind desfășurarea competițiilor de înot -Probe și norme de control specifice

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - NATAȚIE - ÎNOT II” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul natației - înot.

### Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - NATAȚIE - ÎNOT III

#### ❖ Notă introductivă

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - ÎNOT III” se studiază pe parcursul anului II, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - ÎNOT III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Natație – Înot III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	-Structura antrenamentului și fundamentarea planificării; periodizarea pregătirii -Documente de planificare și evidență
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	-Criterii somatofiziologice și psihologice; măsurători antropometrice utilizate în natație
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	-Probe și teste utilizate în evaluarea specifică -Evaluarea efortului - calcularea intensității efortului, indicele Ozolin – indicele rezervei de viteză și de rezistență; puterea aerobă maximală funcțională/PAMF; teste de evaluare a capacității aerobe și anaerobe – testul 2000, testul 3000; formula de calcul a

		capacității anaerobe
	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	-Evaluarea efortului la înot - tempo de concurs – frecvența ciclurilor de brațe, distanța parcursă pe ciclul de braț/DPC; alura de concurs

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - NATAȚIE - ÎNOT III” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii

grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul natației - înot.



## NATAȚIE – SĂRITURI ÎN APĂ

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE – SĂRITURI ÎN APĂ I

#### ❖ Notă introductivă

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE – SĂRITURI ÎN APĂ I” se studiază pe parcursul anului I, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE – SĂRITURI ÎN APĂ I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică))**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport NATAȚIE - SĂRITURI ÎN APĂ I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	-Influența practicării disciplinei sportive sărituri în apă asupra organismului -Selecția – aspecte generale
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	-Etapile selecției la sărituri în apă -Efortul specific în corelație cu specificul selecției la sărituri în apă -Adaptarea, oboseala, încălzirea și refacerea după efort; patologii specifice săriturilor în apă; elemente de nutriție
		3. Aplică probele și	-Probe și teste specifice utilizate pentru

	testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	selecția sportivilor
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	-Calități motrice generale și specifice (capacități condiționale și coordinative); legătura cu efortul specific - Mijloace utilizate pentru pregătirea fizică generală și specifică -Indicații metodice privind dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței și a capacităților coordinative în corelație cu specificul disciplinei sportive

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - SĂRITURI ÎN APĂ I” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un

nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrelle didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul natației – sărituri în apă.

**Modulul II : TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - SĂRITURI ÎN APĂ II**

❖ **Notă introductivă**

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - SĂRITURI ÎN APĂ II” se studiază pe parcursul anului II, semestrul I-ii al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - SĂRITURI ÎN APĂ II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Natație - Sărituri în apă II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire 2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice, în funcție de ramura de sport	-Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției de sărituri în apă -Învățarea motrică – aspecte specifice -Elemente tehnice fundamentale procedeele de înot – poziția pe apă, respirația, alunecarea pe apă -Tehnică procedeele de înot sportiv – craul, spate, bras (poziția corpului pe apă, mișcarea de picioare, mișcarea de brațe, coordonarea brațe – picioare – respirație) -Tehnică starturilor specifice procedeele de înot -Tehnică elementelor de bază (pe uscat, la apă)

		-Tehnica procedeelor specifice: trambulina de 1m, trambulina de 3m, platformă) -Tactica individuală elementară specifică disciplinei -Pregătirea artistică în corelați cu specificul disciplinei -Factorii antrenamentului generali și specifici
	3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	- Prezentarea și explicarea mijloacelor specifice utilizate pentru pregătirea tehnică, tehnico-tactică, psihologică, teoretică -Aplicarea mijloacelor de pregătire în concordanța cu linia metodică specifică
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	-Principiile antrenamentului -Metodele de antrenament utilizate (pe uscat, în apă)
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	-Managementul competițiilor de sărituri în apă – categoriile de vârstă, organizarea competițiilor de sărituri în apă, probe olimpice și neolimpice, arbitrii competițiilor, maniera de acordare a notelor -Regulamentul general F.I.N.A. privind desfășurarea competițiilor de sărituri în apă -Probe și norme de control specifice

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - NATAȚIE - SĂRITURI ÎN APĂ II” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;

- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul natației – sărituri în apă.

### Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - NATAȚIE - SĂRITURI ÎN APĂ III

#### ❖ Notă introductivă

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - SĂRITURI ÎN APĂ III” se studiază pe parcursul anului II, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

*Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – NATAȚIE - SĂRITURI ÎN APĂ III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)*

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Natație - Sărituri în apă III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	-Structura antrenamentului și fundamentarea planificării; periodizarea pregătirii -Documente de planificare și evidență
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	-Criterii somatofiziologice și psihologice; măsurători antropometrice utilizate în natație – sărituri în apă
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	-Probe și teste utilizate în evaluarea calităților motrice solicitate de efortul specific
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică	-Evaluarea și analiza eficienței participării în concurs



	prin probe și teste specifice ramurilor de sport	
--	--------------------------------------------------------	--

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - NATAȚIE - SĂRITURI ÎN APĂ III” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.



Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul natației – sărituri în apă.

## OINĂ

**Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / OINĂ (I)**❖ **Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / OINĂ (I) se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - OINĂ I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Oină (I)	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapizarea procesului de antrenament în oină la nivelul copiilor și juniorilor.</li> <li>• Elementele principale ale regulamentului de joc. Implicați în selecție</li> <li>• Selecția în corelație cu potențialul preconizat.</li> <li>• Selecția pe baza eficienței, eficacității, performanțelor și recordurilor proprii</li> <li>• Mijloace și criterii de selecție în oină</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele selecției în oină.</li> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă</li> <li>• Criterii de evaluare: starea de sănătate și criterii specifice în funcție de procesul de pregătire</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilități de evaluare a sportivilor începători prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele includerii pe posturi și/sau categorii</li> </ul>
	3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul jocului de oină</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc.</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> </ul>
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu legitățile biologice ale copiilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor, în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire;</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de tipul de efort specific jocului de oină;</li> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică în oină</li> <li>• Mijloace de pregătire fizică specifică</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport Oină (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul oinei.

**Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / OINĂ (II)****❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / OINĂ (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

**Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.**

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

**❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT OINĂ (II) - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Oină (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică jocului de oină în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Adaptarea jocului de oină pentru practicarea lor în cadrul unităților sportive și pe terenuri reduse.</li> </ul>
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice jocului oină privind întocmirea documentelor de</li> </ul>

	tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<p>planificare și evidență a echipelor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> </ul>
	3. Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federația sportivă de specialitate</li> </ul>
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aruncarea și blocarea mingii în situația „la bătaie” și „la prindere”. Priza pe minge</li> <li>- Servirea mingii pentru „bătaie”</li> <li>- Alergarea jucătorilor pe culoarele „de ducere” și „de întoarcere”.</li> <li>- Tehnica apărării de minge în situațiile „individual,” și „în grupă”</li> <li>- Tactica individuală și colectivă a jocului la „bătaie” și la „prindere”.</li> <li>- Pregătirea tehnică pentru situațiile de „frunțaș” și de „fundaș”.</li> <li>- Tehnica și tactica specifică jucătorilor „mărginași” - „ducere” sau „întoarcere” și „mijlocași”.</li> <li>- Aspecte fundamentale ale apărării individuale apărării prin „blocarea,, mingii.</li> <li>- Biomecanica și tactica bătăii mingiei cu bastonu</li> <li>- Situații de joc în avantaj</li> <li>- Relația lansator la servire – jucător la bătaie</li> <li>- Specificul tehnico-tactic al activității și pregătirii jucătorilor mărginași</li> <li>- Aspecte tactice în jocul de oină. Principii tactice în atac și apărare specifice. Respectarea disciplinei tactice . Inițierea și efectuarea acțiunilor în timp util. Anticiparea acțiunilor adversarilor și contracararea lor.</li> <li>- Strategia în atac. Stabilirea planului tactic în funcție de posibilități proprii și caracteristicile jucătorilor din echipa</li> </ul> </li> </ul>

		<p>adversă.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice jocului de oină</li> <li>• Evidența activității jucătorilor în jocurile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Oină (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul oinei.



### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / OINĂ (III)**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul III - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / OINĂ (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT OINĂ III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Oină (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică jocului de oină</li> <li>• Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire</li> <li>• Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional național și local</li> <li>• Stabilirea priorităților sunt stabilite în funcție de obiectivele de performanță</li> </ul>

			<p>urmărite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite</li> <li>• Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</li> </ul>
		2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> </ul>
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice jocului de oină</li> <li>• Modalitățile de evaluare a eficienței sportive pe posturi și acțiuni de joc</li> <li>• Probe și teste de control specifice</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței jucătorilor și echipei conform indicatorilor specifici</li> <li>• Analiza meciurilor din cadrul campionatelor</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Oină (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice

dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul oinei.

## ORIENTARE

### MODUL I - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I – ORIENTARE

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul I - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I – ORIENTARE se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului I

**Unitatea de competență TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I – ORIENTARE (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS – Orientare I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Modelul inițial al performanței sportive</li> <li>❖ Caracteristicile vârstei specifice selecției inițiale</li> <li>❖ calități motrice și psiho-motrice specifice ramurii sportive</li> <li>❖ Probe și norme de control, teste specifice selecției în ramura sportivă</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcătuirea echipei responsabilă cu selecția</li> <li>❖ Programare control medical sportiv</li> <li>❖ Programarea aplicării probelor și testelor de selecție</li> </ul>

		3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Probe și norme de control, teste motrice</li> <li>❖ Probe și norme de control, teste funcționale</li> <li>❖ Înregistrare clară, precisă, eficientă a rezultatelor obținute</li> <li>❖ Prelucrare științifică a datelor obținute</li> <li>❖ Prognoza performanței sportive</li> </ul>
		4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suportul motric și funcțional pentru dezvoltare fizică generală</li> <li>❖ Suportul motric și funcțional specific ramurii sportive</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului 1 se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrelor didactice le este acordată libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## MODULUL II - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT –ORIENTARE II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul II - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ORIENTARE II se studiază pe parcursul anului II, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

**Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.**

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport 2.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului II

#### **Unitatea de competență TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ORIENTARE II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS – Orientare II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Rezolvă problemele educative privind participarea elevilor la procesul de instruire: vestiar, teren, timp liber</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Asigurarea echipamentului sportiv adecvat</li> <li>• Asigurarea aparatelor, instalațiilor ajutătoare procesului de instruire</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> <li>• Selectarea metodelor de instruire eficiente, raportate la obiectivele pregătirii</li> </ul>
	2 Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>• Aplicarea mijloacelor și metodelor inovative în corelație cu progresul realizat în teoria și practica ramurii sportive</li> </ul>
	3 Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnici de relaxare și refacere</li> <li>- deprinderea alergării pe teren variat</li> <li>- orientare geografică</li> <li>- startul, sosirea, validarea fișelor de concurent,</li> <li>- calculul timpului realizat și clasament</li> <li>- tehnica nordării hărții</li> <li>- lucrul cu harta - citire, memorare</li> <li>- lucrul cu busola; deplasare cu busola</li> <li>- deplasare cu harta și busola sub forma unui mini-concurs</li> <li>- realizarea unei hărți exacte</li> <li>- deplasarea pe curba de nivel</li> <li>- deplasare după memorie, fără hartă, numai cu busola</li> <li>- deplasare cu harta pe un traseu obligatoriu fără a cunoaște în prealabil amplasarea posturilor de control</li> <li>- compostarea fișei de concurent în cel mai scurt timp posibil</li> <li>- alegerea rutei cele mai economice în funcție de particularitățile individuale și ale zonei de concurs</li> <li>- indicații tactice în funcție de adversari</li> <li>- alegerea stilului de deplasare în concordanță cu particularitățile individuale;</li> <li>- selecționarea mijloacelor tactice</li> <li>- stabilirea planului tactic</li> </ul> </li> <li>• analiza competiției.</li> </ul>
	4 Selectează metodele și	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în</li> </ul>



	<p>procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>	<p>conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
	<p>5 Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice</li> <li>• Evidența activității în procesul de instruire, în competițiile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modului 2 se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin - examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## MODUL III - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT –ORIENTARE III

### ❖ Notă introductivă

**Modulul 3 se studiază pe parcursul anului 2, semestrul 4, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport 3.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului III –

#### **Unitatea de competență TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ORIENTARE III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS – Orientare III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecvență în acumularea de informații de actualitate specifice domeniului</li> <li>• Planificarea procesului de antrenament respectând etapele învățării</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat conform modelelor intermediare de performanță sportivă, specifice ramurii sportive</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și al calendarului competițional</li> <li>• Periodizarea procesului de antrenament raportat la obiectivele de performanță sportivă și condițiile de pregătire disponibile</li> </ul>

		<p>2 Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programarea controlului medical periodic</li> <li>• Predicția performanței conform modelului somatic specific ramurii sportive</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopici, antropometrici și modelul de performanță specific ramurii sportive</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</li> </ul>
		<p>3 Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea testelor cu specificitate în obiectivizarea calităților motrice, care fundamentează obținerea performanței sportive</li> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportivi și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>• Interpretarea exactă a rezultatelor testelor pentru eficiență în orientarea individualizată a procesului de antrenament</li> </ul>
		<p>4 Evaluează pregătirea tehnică /tehnic-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate individual</li> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în competiție</li> <li>• Analiza aspectelor tehnico-tactice în funcție de performanța sportivă</li> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice ramurii de sport</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor conform modelelor intermediare de performanță sportivă</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire

și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul sportiv.

## POLO PE APĂ

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ I

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul I - „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ I” se studiază pe parcursul anului I, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Polo pe apă I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	-Influența practicării jocului de polo pe apă asupra organismului -Selecția – aspecte generale
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	-Etapile selecției la polo pe apă -Efortul specific în corelație cu specificul selecției pentru jocul de polo pe apă -Adaptarea, oboseala, încălzirea și refacerea după efort; patologie specifică jocului de polo pe apă; elemente de nutriție
		3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție	-Probe și teste specifice utilizate pentru selecția sportivilor

	specific fiecărei ramuri de sport	
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	-Calități motrice generale și specifice (capacități condiționale și coordinative); legătura cu efortul specific - Mijloace utilizate în pregătirea fizică generală și specifică -Indicații metodice privind dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței și a capacităților coordinative în mediul acvatic

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ I” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.



### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul jocului de polo pe apă, dar și din domeniul înotului/natației.



**Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - POLO PE APĂ II**

❖ **Notă introductivă**

**Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ II” se studiază pe parcursul anului II, semestrul I al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.**

**Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.**

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Polo pe apă - II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire 2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice, în funcție de ramura de sport	-Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției de polo pe apă -Învățarea motrică – aspecte specifice -Legile hidrostactice și hidrodinamice care influențează deplasarea pe apă -Elemente tehnice fundamentale – poziția pe apă, respirația, alunecarea pe apă -Tehnică procedeele de înot sportiv – craul, spate, bras, fluture; aspecte tehnice particulare întâlnite în jocul de polo pe apă - Pregătirea tehnică a jucătorilor de polo pe apă: tehnica mijloacelor de deplasare pe apă, tehnica procedeele speciale ale înotului de joc, tehnica procedeele de mânăuire a mingii, tehnica procedeele de apărare și recuperare a mingii, tehnica de joc a portarului -Pregătirea tactică – procesele și capacitățile

		intrinseci ale antrenamentului; sistematizarea tacticii; jocul în atac și jocul în apărare -Factorii antrenamentului generali și specifici
	3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	- Prezentarea și explicarea mijloacelor specifice utilizate pentru pregătirea tehnică, tehnico-tactică, psihologică, teoretică -Aplicarea mijloacelor de pregătire în concordanța cu linia metodică specifică -Pregătirea tactică în atac și în apărare
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	-Principiile antrenamentului - Metode clasice și metabolice – corelație cu zonele de efort și mijloacele specifice jocului de polo pe apă
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	-Managementul competițiilor de polo pe apă – categoriile de vârstă, organizarea competițiilor de polo pe apă, arbitrii competițiilor de polo pe apă -Regulamentul general privind desfășurarea competițiilor de polo pe apă -Probe și norme de control specifice

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ II” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul jocului de polo pe apă, dar și din domeniul înotului/natației.

### Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ III

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul III - „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ III” se studiază pe parcursul anului II, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Polo pe apă - III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	-Structura antrenamentului și fundamentarea planificării; periodizarea pregătirii -Documente de planificare și evidență
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	-Criterii somatofiziologice și psihologice; măsurători antropometrice utilizate în jocul de polo pe apă
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	-Probe și teste utilizate în evaluarea specifică -Evaluarea efortului - calcularea intensității efortului, indicele rezervei de viteză și de rezistență; puterea aerobă maximală funcțională/PAMF; teste de evaluare a capacității aerobe și anaerobe; formula de calcul a capacității anaerobe

		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnico-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	-Evaluarea în corelație cu eficiența acțiunilor tactice utilizate în meciuri/campionat -Modalitățile de evaluare a eficienței sportivilor pe posturi și acțiuni de joc -Analiza meciurile jucate în campionat - Analiza meciurile jucate la nivel internațional
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – POLO PE APĂ III” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul jocului de polo pe apă, dar și din domeniul înotului/natației.

## POPICE

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / POPICE I

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / POPICE I se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT POPICE I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Popice I	1. Cunoaște principalele noțiuni specifice ramurii de sport	Scurt istoric al jocului de popice. Caracterizarea nivelului actual și tendințele de dezvoltare a popicelor pe plan mondial. Organizarea internă și internațională a jocului de popice. Evoluția performanțelor pe plan mondial și pe plan intern.
		2. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	Selecția proces permanent, factor hotărâtor în obținerea performanțelor sportive Selecția pentru popice: vârsta optimă, principalele criterii de selecție, starea de



		sănătate, dezvoltarea fizică, capacitatea de efort, capacitatea neuropsihică.
	<b>3. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție</b>	Etapele selecției la popice. Criteriile de selecție specifice. Criterii în selecția inițială și cea continuă. Selecția în eșaloanele superioare.
	<b>4. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport</b>	Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul probei sportive. Selecția în jocul de popice pe niveluri de instruire (norme, probe și criterii de selecție). Metode de evaluare: probe, baremuri, norme, observarea directă, studiul potențialului psihomotric. Interpretarea investigațiilor.
	<b>5. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură</b>	Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire Pregătirea fizică generală și specifică. Pregătirea fizică în raport cu criteriile de vârstă și specificul probei. Calitățile motrice; dezvoltarea și formele lor de manifestare.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - POPICE I se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.



Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinet, săli și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate.

## **Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / POPICE II**

### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / POPICE II se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - POPICE II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
14	TMARS Popice II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	Sarcinile antrenorului de popice privind activitatea în cadrul secției de popice și legătura acestuia cu federația Criterii esențiale privind evaluarea activității antrenorului și a profilului său profesional. Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire la popice în secțiile de copii și juniori ale cluburilor sportive școlare și sportive. Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire a tineretului și seniorilor. Organizarea competițiilor interne și

			<p>internaționale și regulamentul lor de organizare.</p> <p>Concepția de joc în lansările la plin și la izolate și în lansările la singurate.</p> <p>Sarcinile și mijloacele specifice jocului de popice. Prezentarea liniei metodice a F.R.P.</p> <p>Asistență la o lecție de antrenament cu grupe de începători și grupă de avansați la un club sportiv.</p> <p>Urmărirea aspectelor de selecție, de organizare a antrenamentului.</p> <p>Conținutul încălzirii și tematicii lecției.</p> <p>Observații asupra metodelor de învățare și perfecționare a elementelor de tehnică.</p> <p>Aprecieri asupra densității antrenamentului.</p> <p>Conținutul și cerințele programului de clasificare sportivă pe categorii.</p> <p>Cerințele privind construcția unei săli de popice (materiale de construcție, instalații și materiale de joc )</p> <p>Statutul, regulamentele de organizare și funcționare a federației, comisiilor, secțiilor de popice.</p> <p>Organizarea arbitrajului și cerințele specifice.</p>
		<p><b>2.</b> Stabilește conținutul pregătirii teoretice, tehnice / tehnico-tactice/psihologice/biologice în funcție de ramura de sport</p>	<p>Selectarea mijloacelor specifice.</p> <p>Mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice și formarea deprinderilor specifice.</p> <p>Selectarea mijloacelor specifice în funcție de etapa de pregătire, nivelul de pregătire.</p> <p>Indicatorii principali operaționali ai mijloacelor de antrenament.</p> <p>Antrenamentul cu intensitate variabilă.</p> <p>Antrenamentul cu repetări.</p> <p>Complexe de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice.</p> <p>Probe și norme de control. Interpretarea rezultatelor și dirijarea ulterioară a pregătirii și refacerii.</p> <p>Pregătirea fizică generală și specifică jocului de popice. Sarcinile și mijloacele utilizate în pregătirea fizică. Calitățile motrice necesare jocului de popice.</p>

	<p>Tehnica și tactica jocului de popice. Elementele și procedeele tehnice ale jocului de popice. Principiile tacticii (individuală, colectivă și adaptarea la diferite condiții de concurs).</p> <p>Pregătirea biologică a sportivilor pentru competiție</p> <p>Dinamica efortului și complexitatea efortului (volum – intensitate).</p>
<p><b>3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</b></p>	<p>Pregătirea fizică: exerciții pentru dezvoltarea musculaturii scapulo-humerale, abdominale, a membrelor inferioare, a flexorilor palmari, exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulației coxo-femorale și a coloanei.</p> <p>Rolul, mijloacele și sarcinile încălzirii speciale în jocul de popice.</p> <p>Analiza elementelor de tehnică în jocul de popice și legătura între aceste elemente. Greșeli frecvente în metodica învățării și perfecționării elementelor de tehnică.</p> <p>Înșușirea elementelor de tehnică: preluarea bilei, poziția fundamentală, priza, vizarea obiectivului, elanul, lansarea și oprirea.</p> <p>Importanța vitezei optime a bilei, constanța mișcării de înșurubare și punctul optim de contact al bilei cu popicele, analiza lansărilor negative.</p> <p>Îmbunătățirea și perfecționarea lansărilor la canal mare preferat, canal mare opus, canale mici și singurate.</p> <p>Importanța punctului de contact pe scândura de lansare, constanța punctului unde se așterne bila și necesitatea modificării punctului de ieșire în funcție de tematica jocului.</p> <p>Lansarea bilei procedeul înșurubat și importanța folosirii corecte a șurubului interior.</p> <p>Cerințele contactului scurt la lansarea bilei pe piste din material plastic .</p> <p>Punctul de contact pe scândura de lansare și locul pe unde părăsește bila.</p> <p>Cei trei pași ai elanului și tehnica</p>

	<p>execuției corecte .</p> <p>Lansarea bilei în rază.</p> <p>Noutăți tehnice și metodice privind raporturile existente dintre lansare și traiectoria bilei, ponderea factorilor care influențează traiectoria bilei.</p> <p>Pregătirea psihologică. Organizarea și desfășurarea concursurilor (pregătirea pentru concurs, cunoașterea valorii adversarului, pregătirea individuală pentru concurs).</p>
<p><b>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</b></p>	<p>Priorități metodice în abordarea componentelor antrenamentului sportiv.</p> <p>Mijloacele pregătirii tehnice, tactice, psihologice, teoretice în funcție de nivelul de pregătire.</p> <p>Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale.</p> <p>Metodologia dezvoltării calităților motrice specifice.</p> <p>Metodica învățării mijloacelor pregătirii tehnico-tactice, obiective, conținut, sarcini.</p> <p>Raportul factorilor antrenamentului în instruire.</p> <p>Modelarea pregătirii.</p> <p>Relația dintre volum și intensitate pe parcursul unui an de pregătire - în diverse situații (plan anual structurat în sistem monociclu, biciciclu, triciciclu sau multiciclu).</p> <p>Metodica antrenamentului. Principii de bază. Orientarea metodicii antrenamentului pentru creșterea eficienței.</p> <p>Metode de obținere și menținere a formei sportive.</p> <p>Modelarea pregătirii pentru concurs .</p> <p>Forma sportivă în jocul de popice.</p> <p>Cerințe privind pregătirea specifică pentru concurs. Frecvența competițiilor și reprezentarea lor în calendarul sportiv.</p> <p>Metodica învățării jocului de popice (principiile învățării, particularitățile în funcție de vârstă și sex).</p> <p>Metodica învățării elementelor de tehnică.</p> <p>Metodica învățării elementului tehnic “ elenul și mișcarea de balans “</p>

		<p>Metodica învățării elementului tehnic ( lansarea )</p> <p>Metodologia dezvoltărilor calităților motrice specifice jocului de popice (forță , îndemânare, rezistență,și mobilitate ).</p> <p>Vizionarea unui joc de superligă sau a unei întâlniri internaționale.</p>
	<p>5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport</p>	<p>Caracterizarea efortului specific.</p> <p>Aspecte generale – sursele energetice – dinamica metabolismului energetic.</p> <p>Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului asupra organismului.</p> <p>Forma sportivă. Vârful de formă sportivă. Perfecționarea formei sportive.</p> <p>Pregătirea pentru concursul de obiectiv, pregătirea pentru concursurile cu caracter de pregătire și selecție.</p> <p>Probe și norme de control specifice.</p> <p>Caracterizarea efortului specific competițional. Aspecte generale - sursele energetice - dinamica metabolismului energetic.</p> <p>Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *TMARS POPICE II* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *examinare orală*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinet, săli și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / POPICE III**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / POPICE III se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metoda antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT POPICE III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS Popice III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Programarea și planificarea procesului de pregătire. Evaluarea și controlul acestuia. Documentele de planificare și evidență. Exemplificarea planurilor de perspectivă: anuală, etapă și ciclurile săptămânale. Stabilirea obiectivelor. Planificarea și dinamica indicatorilor cantitativi și calitativi ai antrenamentului în vederea realizării creșterii capacității de efort. Frecvența concursurilor și repartizarea lor în ciclul anual de pregătire. Respectarea planificării în raport cu calendarul competițional. Lecția de antrenament în jocul de popice.



		<p>Tipurile de lecție, locul pregătirii în antrenamente.</p> <p>Lecția de antrenament - structuri, sarcini, mijloace, tipuri de lecție, metodică alcătuirii lecțiilor, numărul de ore necesar pentru însușirea tehnicii exercițiilor, etc.</p> <p>Periodizarea pregătirii.</p> <p>Modele de lecții la copii și juniori. Modele de lecții în etapa pregătitoare. Modele de lecții în etapa competițională. Lecții de modelare.</p> <p>Modele de planuri de pregătire pentru instruirea tehnico-tactică.</p> <p>Organizarea și planificarea cantonamentelor.</p>
	2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<p>Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopic. Interpretarea măsurătorilor.</p> <p>Aspecte de antropologie și genetică pentru jucătorul de popice , în sprijinul sportivilor pentru marea performanță .</p>
	3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<p>Evaluarea pe baza unor instrumente specifice de evaluare a calităților motrice și componentelor motricității în vederea obținerii unui nivel ridicat de pregătire și a formei sportive.</p>
	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnico-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<p>Vizionarea înregistrărilor unor competiții, antrenamente, comentarii privind execuția tehnică și tactică a sportivilor.</p> <p>Modalități de evaluare a capacității de efort specifice sportivilor.</p> <p>Probe și teste de control specifice.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *TMARS POPICE III* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin elaborarea și susținerea unui *proiect*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinet, săli și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## RADIO AMATORISM

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / RADIOAMATORISM I

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / RADIOAMATORISM I se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT RADIOAMATORISM I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Radioamatorism I	1. Cunoaște principalele noțiuni specifice ramurii de sport	Scurt istoric al radioamatorismului Radioamatorismul și ramurile sale. Radiocomunicații pe unde scurte - US. Radiocomunicații pe unde intrascurte – UUS. Transmiterea și recepția cu viteză mare a radiogramelor Radiogoniometrie de amator (vânătoare de vulpi) – RGA. Creația tehnică (construcții și aparatură realizate de radioamatori).
		2. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	Selecția proces permanent, factor hotărâtor în obținerea performanțelor sportive. Importanța selecției, criteriile și modul de organizare al radioamatorismului. Problemele de selecție.

	3.Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	Selecția pentru radioamatorism: principalele criterii de selecție, capacitatea neuropsihică.
	4.Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul probei sportive. Criterii în selecția inițială și cea continuă. Selecția în eșaloanele superioare
	5. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire Pregătirea fizică generală și specifică. Pregătirea fizică în raport cu criteriile de vârstă și specificul probei. Calitățile motrice și psihice.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - RADIOAMATORISM I** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrarea scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un

nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

❖ **Sugestii metodologice**

Cadrelor didactice le este acordată libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinet, săli și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / RADIOAMATORISM II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / RADIOAMATORISM II se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT RADIOAMATORISM II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS Radioamatorism II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	Sarcinile antrenorului de radioamatorism privind activitatea în cadrul secției de popice și legătura acestuia cu federația Criterii esențiale privind evaluarea activității antrenorului și a profilului său profesional. Aspecte din regulamentul radioamatorismului, tipul competițiilor, echipamentul de protecție Dobândirea unor temeinice cunoștințe teoretice de radioelectronică: unde electromagnetice, propagare, antene, emițătoare, receptoare Concursul și particularitățile

			<p>concurseiului.</p> <p><b>2.</b> Stabilește conținutul pregătirii teoretice, tehnice / tehnico-tactice/psihologice/biologice în funcție de ramura de sport</p> <p>Calitățile motrice; dezvoltarea și formele lor de manifestare  Dezvoltarea pregătirii fizice, în special prin alergări, cu formarea deprinderilor de deplasare pe diferite tipuri de teren  Discutarea factorilor determinanți în procesul de educare a calităților motrice.  Dezvoltarea calităților motrice specifice radioamatorismului  Instruirea individuală sau în colectiv în domeniul radiotehnicii și radiocomunicațiilor  Formarea de priceperi și deprinderi și însușirea tehnologiei de realizare a receptoarelor  Imprimarea unei comportări competiționale corespunzătoare  Îndeplinirii cerințelor și normelor sportive  Formarea unor înalte calități moral-volitive</p> <p><b>3.</b> Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</p> <p>Exerciții pregătitoare de încălzire generală și specifică, încălzirea și rolul ei.  Exerciții ce se adresează pregătirii fizice generale și specifice, pregătirii tehnico-tactice.  Aplicații practice de topografie în teren  Însușirea utilizării receptoarelor și antrenamentul de căutare a emițătoarelor în apropiere Verificarea și perfecționarea receptoarelor  construirea, instalarea, experimentarea și folosirea stațiilor de amator, a aparatelor și tehnicii de telegrafie și radiogoniometrie  Realizarea de legături radio cu alți radioamatori din țară și străinătate  Însușirea temeinică a noțiunilor fundamentale de topografie, cu citirea și interpretarea rapidă a hărții  Deprinderi de a realiza rapid acordul receptorului, goniometria și trasarea pe hartă a orientării  Învățarea și perfecționarea metodelor de măsurare a distanței până la emițător și dezvoltarea abilității de căutare în apropiere. Studii video și comentarii</p>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



		privind nivelul național și mondial actual al radioamatorismului
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<p>Orientarea metodică a procesului de pregătire la nivelul copiilor și juniorilor.</p> <p>Observații asupra metodelor de învățare și perfecționare.</p> <p>Aprecieri asupra densității antrenamentului. Raportul de intensitate, volum și complexitate în cadrul antrenamentului sportiv - în funcție de perioada de pregătire.</p> <p>Efectuarea de studii și experimentări în benzi alocate radioamatorilor</p> <p>Metodologia instruirii tehnicilor – conform tehnogramei radioamatorismului.</p> <p>Modelul campionului – vârsta, calitățile motrice, psihice, bagaj tehnic de cunoștințe</p> <p>Individualizarea antrenamentului</p> <p>Optimizarea procesului de pregătire</p>
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<p>Caracterizarea efortului specific.</p> <p>Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului asupra organismului.</p> <p>Forma sportivă. Vârful de formă sportivă.</p> <p>Pregătirea pentru concursul de obiectiv, pregătirea pentru concursurile cu caracter de pregătire și selecție.</p> <p>Probe și norme de control specifice.</p> <p>Caracterizarea efortului specific competițional.</p> <p>Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT RADIOAMATORISM II** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice



ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *examinare orală*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinet, săli și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / RADIOAMATORISM III**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / RADIOAMATORISM III se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT RADIOAMATORISM III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS Radioamatorism III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Programarea și planificarea procesului de pregătire. Evaluarea și controlul acestuia. Documentele de planificare și evidență. Exemplificarea planurilor de perspectivă: anuală, etapă și ciclurile săptămânale. Stabilirea obiectivelor. Etapizarea procesului de pregătire. Sarcinile și mijloacele pentru etapele de pregătire, precompetiționale și etapele competiționale. Planificarea antrenamentului pentru obținerea formei sportive Planificarea și dinamica indicatorilor

			<p>cantitativi și calitativi ai antrenamentului.</p> <p>Frecvența concursurilor și repartizarea lor în ciclul anual de pregătire.</p> <p>Respectarea planificării în raport cu calendarul competițional.</p> <p>Tipurile de lecție, locul pregătirii în antrenamente.</p> <p>Organizarea și planificarea cantonamentelor.</p>
		2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopic. Interpretarea măsurătorilor.
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	Evaluarea pe baza unor instrumente specifice de evaluare a calităților motrice și componentelor motricității în vederea obținerii unui nivel ridicat de pregătire și a formei sportive.
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	Vizionarea înregistrărilor unor competiții, antrenamente, comentarii privind execuția tehnică și tactică a sportivilor.
			Modalități de evaluare a capacității de efort specifice sportivilor.
			Probe și teste de control specifice.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *TMARS RADIOAMATORISM III* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;

- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin susținerea unui *proiect*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinet, săli și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## RUGBY

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - RUGBY I

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul I - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT- RUGBY I se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport – rugby.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – RUGBY I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Rugby I	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structura jocului de rugby.</li> <li>• Particularitățile și conținutul procesului de selecție în jocul de rugby.</li> <li>• Strategii de selecție în corelație cu potențialul preconizat.</li> <li>• Mijloace și criterii de selecție în rugby.</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă ale jocului de rugby.</li> <li>• Sistemul de evaluare a sportivilor prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice rugbyului.</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele</li> </ul>

		includerii pe posturi.
	3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific rugbyului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul jocului.</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc.</li> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> </ul>
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice în rugby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică în rugby.</li> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu particularitățile de vârstă ale copiilor și juniorilor.</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor.</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică (generală și specifică) în concordanță cu tipul de efort caracteristic jocului de rugby;</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport - Rugby (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul jocului de rugby.



## **Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - RUGBY II**

### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - - RUGBY II se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport – Rugby.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - RUGBY (II) - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de Rugby (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport.</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific.</li> <li>• Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei - capacitate de sinteză și analiză.</li> <li>• Explicarea, argumentarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei rugby.</li> <li>• Capacitatea de a propune și a rezolva probleme specifice jocului de rugby.</li> </ul>



	<p>2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice, tactice, tehnico-tactice, psihologice și teoretice, în rugby</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice jocului de rugby privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor.</li> <li>• Să cunoască structura jocului de rugby și principiile care-l guvernează;</li> <li>• Să înțeleagă legile jocului;</li> <li>• Să folosească limbaj de specialitate;</li> <li>• Să colaboreze cu parteneri pentru rezolvarea sarcinilor de instruire sau pentru elaborarea proiectelor.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele specifice și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.</li> </ul>
	<p>3. Selectează și concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice, tactice, tehnico-tactice, psihologice și teoretice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directoare elaborate de FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY</li> </ul>
	<p>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii; componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnica individuală;</li> <li>- Tehnica specifică posturilor;</li> <li>- Tehnica specifică pe compartimente;</li> <li>- Tehnica de echipă;</li> <li>- Formele de joc prin care se materializează mișcarea generală - joc grupat-penetrant, joc desfășurat, joc cu piciorul;</li> <li>- Realizarea fazelor statice;</li> <li>- Realizarea punctele de fixare;</li> <li>- Realizarea contraatacului;</li> <li>- Tactica de atac;</li> <li>- Tactica de apărare;</li> <li>- Faze statice;</li> <li>- Sistem de joc în atac și în apărare;</li> <li>- Regulamentul jocului de rugby.</li> </ul> </li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor.</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică.</li> </ul>
	<p>5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici jocului de rugby</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice jocului de rugby.</li> <li>• Evidența activității jucătorilor în jocurile de pregătire și oficiale.</li> <li>• Interpretarea unor indicatori de joc recoltați în jocuri oficiale.</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Rugby (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul jocului de rugby.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - RUGBY III**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Rugby (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport - Rugby.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT -RUGBY (III) - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Rugby (III)	1.Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică jocului de rugby. Particularitățile programării și planificării procesului de instruire. Planurile de pregătire, documente ce stabilesc conținutul instruirii jucătorilor. Metodologia acestor documente, conținutul lor și stabilirea obiectivelor. Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat. Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și calendarului competițional. Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional specific jocului de rugby și grupelor de vârstă. Stabilirea priorităților în funcție de

			<p>obiectivele de performanță urmărite.</p> <p>Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite.</p> <p>Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</p>
		2.Utilizarea mijloacele specifice examenului somatoscopic și a măsurătorilor antropometrice	<p>Indicatori pentru potențialul sportiv actual și proiectarea celor de perspectivă.</p> <p>Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul jucătorului de performanță în rugby.</p> <p>Corelația indicatorilor cu posturile specifice în rugby.</p> <p>Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor.</p>
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<p>Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</p> <p>Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de jucători și respectarea normelor și procedurilor metodologice și etice în vigoare.</p>
		4. Evaluează pregătirea specifică prin probe și teste caracteristice rugbyului	<p>Modalități de evaluare a randamentului sportiv.</p> <p>Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice jocului de rugby.</p> <p>Modalitățile de evaluare a eficienței sportive individual și global.</p> <p>Probe și teste de control specifice rugbyului.</p> <p>Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței jucătorilor și echipei conform indicatorilor specifici.</p> <p>Analiza jocurilor în competiții oficiale.</p> <p>Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere al factorilor antrenamentului.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport - Rugby (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale,

instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul rugbyului.

## SCHI

### MODUL I - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SCHI I

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul I TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SCHI I - se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport I.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățirea a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului 1

**Unitatea de competență TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SCHI I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS – SCHI I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modelul inițial al performanței sportive</li> <li>– Caracteristicile vârstei specifice selecției inițiale</li> <li>– calități motrice și psiho-motrice specifice ramurii sportive</li> <li>– Probe și norme de control, teste specifice selecției în ramura sportivă</li> </ul>
		Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alcătuirea echipei responsabilă cu selecția</li> <li>– Programare control medical sportiv</li> <li>– Programarea aplicării probelor și testelor de selecție</li> </ul>



	Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Probe și norme de control, teste motrice</li> <li>– Probe și norme de control, teste funcționale</li> <li>– Înregistrare clară, precisă, eficientă a rezultatelor obținute</li> <li>– Prelucrare științifică a datelor obținute</li> <li>– Prognoza performanței sportive</li> </ul>
	Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Suportul motric și funcțional pentru dezvoltare fizică generală</li> <li>– Suportul motric și funcțional specific ramurii sportive</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului 1 se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul sportiv.



## MODULUL II - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SCHI II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul II - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SCHI II se studiază pe parcursul anului II, semestrul I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

**Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.**

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport 2.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului II

#### **Unitatea de competență TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SCHI II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS – Schi II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>– Rezolvă problemele educative privind participarea elevilor la procesul de instruire: vestiar, pârtie, timp liber</li> <li>– Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>– Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>– Asigurarea echipamentului sportiv adecvat</li> <li>– Asigurarea aparatelor, instalațiilor ajutătoare procesului de instruire</li> <li>– Aspecte specifice privind întocmirea documentelor de planificare și evidență.</li> </ul>

2 Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>– Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> <li>– Selectarea metodelor de instruire eficiente, raportate la obiectivele pregătirii</li> </ul>
3 Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Selectarea mijloacelor de pregătire pentru:</li> <li>– pozițiacorectăpeschiuristaticșidinamic;</li> <li>– echilibrulstaticșidinamic</li> <li>– coborâreadirectă ;</li> <li>– coborâreaoblică</li> <li>– urcări ;</li> <li>– schimbări de direcție;</li> <li>– opriri ;</li> <li>– tehnicadeplasăriipeschiuri peterenvariat ;</li> <li>– alegereastilului de deplasareînconcordanțăcuparticularitățileindividuale;</li> <li>– selecționarea mijloacelor tactice;</li> <li>– stabilirea planului tactic ;</li> <li>– analiza competiției.</li> <li>– Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>– Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>– Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
4 Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>– Aplicarea mijloacelor și metodelor inovative în corelație cu progresul realizat în teoria și practica ramurii sportive</li> </ul>
Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Probe și norme de control specifice</li> <li>– Evidența activității în procesul de instruire, în competițiile amicale și oficiale.</li> <li>– Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului II se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a

deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## MODUL III - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SCHI III

### ❖ Notă introductivă

**Modulul 3 se studiază pe parcursul anului 2, semestrul 4, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport 3.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului III

#### **Unitatea de competență TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SCHI – III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS – SCHI III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecvență în acumularea de informații de actualitate specifice domeniului</li> <li>• Planificarea procesului de antrenament respectând etapele învățării</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat conform modelelor intermediare de performanță sportivă, specifice ramurii sportive</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și al calendarului competițional</li> <li>• Periodizarea procesului de antrenament raportat la obiectivele de performanță sportivă și condițiile de pregătire disponibile.</li> </ul>

		<p>2 Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programarea controlului medical periodic</li> <li>• Predicția performanței conform modelului somatic specific ramurii sportive</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de performanță specific ramurii sportive</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor</li> </ul>
		<p>3 Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea testelor cu specificitate în obiectivizarea calităților motrice, care fundamentează obținerea performanței sportive</li> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportivi și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>• Interpretarea exactă a rezultatelor testelor pentru eficiență în orientarea individualizată a procesului de antrenament</li> </ul>
		<p>4 Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate individual</li> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în competiție</li> <li>• Analiza aspectelor tehnico-tactice în funcție de performanța sportivă</li> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice ramurii de sport</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor conform modelelor intermediare de performanță sportivă</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire

și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.



## SANIE

**MODUL I - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SANIE I**❖ **Notă introductivă**

**Modulul I se studiază pe parcursul anului I, semestrul II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport I.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului I**

**Unitatea de competență TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SANIE – I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
9	TMARS – Sanie I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	– Modelul inițial al performanței sportive – Caracteristicile vârstei specifice selecției inițiale – calități motrice și psiho-motrice specifice ramurii sportive – Probe și norme de control, teste specifice selecției în ramura sportivă
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	– Alcătuirea echipei responsabilă cu selecția – Programare control medical sportiv – Programarea aplicării probelor și testelor de selecție

	3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Probe și norme de control, teste motrice</li> <li>– Probe și norme de control, teste funcționale</li> <li>– Înregistrare clară, precisă, eficientă a rezultatelor obținute</li> <li>– Prelucrare științifică a datelor obținute</li> <li>– Prognoza performanței sportive</li> </ul>
	4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Suportul motric și funcțional pentru dezvoltare fizică generală</li> <li>– Suportul motric și funcțional specific ramurii sportive</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modului 1 se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.



### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.

## MODULUL II - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT –SANIE II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul 2 se studiază pe parcursul anului 2, semestrul 3, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport II.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului II

**Unitatea de competență TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SANIE – II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS – SANIE II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Rezolvă problemele educative privind participarea elevilor la procesul de instruire: vestiar, pârție, timp liber</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Asigurarea echipamentului sportiv adecvat</li> <li>• Asigurarea aparatelor, instalațiilor ajutătoare procesului de instruire</li> </ul>
		Stabilește conținutul	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice privind întocmirea</li> </ul>

	pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	documentelor de planificare și evidență. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice</li> <li>• Selectarea metodelor de instruire eficiente, raportate la obiectivele pregătirii</li> </ul>
	Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate</li> <li>• Aplicarea mijloacelor și metodelor inovative în corelație cu progresul realizat în teoria și practica ramurii sportive</li> </ul>
	Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziția corectă static și dinamic ;</li> <li>- Tehnica conducerii saniei ;</li> <li>- Tehnica startului;</li> <li>- Tehnica în viraje;</li> <li>- Frânarea, oprirea;</li> <li>- Tehnica menținerii trasei ideale</li> <li>- Tehnica și tactica în funcție de poziția sportivului în sanie;</li> <li>- Alegerea stilului în concordanță cu particularitățile individuale;</li> <li>- Selecționarea mijloacelor tactice</li> <li>- Stabilirea planului tactic</li> <li>- Analiza competiției.</li> </ul> </li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
	Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice</li> <li>• Evidența activității în procesul de instruire, în competițiile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului II se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire

și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul sportiv.

## MODUL III - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SANIE III

### ❖ Notă introductivă

**Modulul 3 se studiază pe parcursul anului 2, semestrul 4, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv, în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențe pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport 3.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă privind propria activitate, de asigurarea calității procesului de antrenament, de îmbunătățire a calității acestuia, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului III

***Unitatea de competență TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SANIE – III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS – SANIE III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecvență în acumularea de informații de actualitate specifice domeniului</li> <li>• Planificarea procesului de antrenament respectând etapele învățării</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat conform modelelor intermediare de performanță sportivă, specifice ramurii sportive</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire și al calendarului competițional</li> <li>• Periodizarea procesului de antrenament raportat la obiectivele de performanță sportivă și condițiile de pregătire disponibile.</li> </ul>

		<p>2 Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programarea controlului medical periodic</li> <li>• Predicția performanței conform modelului somatic specific ramurii sportive</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de performanță specific ramurii sportive</li> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor</li> </ul>
		<p>3 Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea testelor cu specificitate în obiectivizarea calităților motrice, care fundamentează obținerea performanței sportive</li> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportivi și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>• Interpretarea exactă a rezultatelor testelor pentru eficiență în orientarea individualizată a procesului de antrenament</li> </ul>
		<p>4 Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate individual</li> <li>• Probe de control specifice aspectelor tehnico-tactice executate în competiție</li> <li>• Analiza aspectelor tehnico-tactice în funcție de performanța sportivă</li> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice ramurii de sport</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței sportivilor conform modelelor intermediare de performanță sportivă</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului III se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de

instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul Sportiv.



## SCRIMĂ

### **Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / SCRIMĂ I**

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul I - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / SCRIMĂ I se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SCRIMĂ I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Scrimă I	1. Cunoaște principalele noțiuni specifice ramurii de sport	Scurt istoric al scrimei. Organizarea internă și internațională a scrimei. Dezvoltarea scrimei în etapa actuală pe plan mondial și național. Prezentare diferitelor școli de scrimă care au influențat tehnica scrimei. Dezvoltarea scrimei în România.
		2. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	Selecția proces permanent, factor hotărâtor în obținerea performanțelor sportive Selecția pentru scrimă vârsta optimă, principalele criterii de selecție, starea de sănătate, dezvoltarea fizică, capacitatea de efort, capacitatea neuropsihică. Conceptul de pregătire a copiilor și



		juniorilor pentru scrima de performanță Selecția copiilor pentru practicarea scrimei (vârsta, calități, probe și norme de control). Selecția, obiectivele urmărite pe categorii de vârstă pentru atingerea unor rezultate deosebite. Rolul și importanța concursurilor de selecție.
	3. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	Etapele selecției în scrimă. Criteriile de selecție specifice. Criterii în selecția inițială și cea continuă. Selecția în eșaloanele superioare.
	4. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul probei sportive. Metode de evaluare: probe, baremuri, norme, observarea directă, studiul potențialului psihomotric. Interpretarea investigațiilor.
	5. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire Pregătirea fizică generală și specifică. Pregătirea fizică în raport cu criteriile de vârstă și specificul probei. Calitățile motrice; dezvoltarea și formele lor de manifestare.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - SCRIMĂ I** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială, respectiv săli de scrimă. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - SCRIMĂ II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul II - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / SCRIMĂ II se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SCRIMĂ II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS – Scrimă II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	Sarcinile antrenorului privind desfășurarea activității în cadrul secției, clubului sportive, federației de specialitate. Respectarea planificării în raport cu calendarul competițional. Problemele teoriei și metodicii bazei de masă a scrimii de performanță, organizare, studiu de dezvoltare. Unitățile organizatorice proprii pregătirii copiilor și juniorilor. Scrima românească în ierarhia mondială. Sistemul competițional în lume și în țară, pentru copii, cadeți, tineret, seniori. Particularitățile și cerințele care stau la baza elaborării calendarului competițional și posibilitățile organizatorice pe plan local. Aspecte ale regulamentului de concurs

			<p>privind judecarea frazelor de arme și acordarea loviturilor.</p> <p>Desfășurarea concursurilor individuale și pe echipe, calificări pentru tururile următoare, clasamente.</p> <p>Scopul și sarcinile antrenamentului la scrimă.</p> <p>Particularitățile lecției individuale cu antrenorul în funcție de scopul urmărit și de etapa de pregătire .</p> <p>Probleme de arbitraj, desfășurarea de competiții, modificări apărute în ultima perioadă.</p> <p>Arbitrajul fazelor de arme. Reguli convenționale, acordarea loviturilor.</p> <p>Aprecieri inițiativei în luptă.</p> <p>Coținutul și cerințele programei de calificare pe categorii.</p> <p>Statutul, regulamentele și modul de funcționare a federației, comisiilor și secțiilor de scrimă afiliate la FRS.</p> <p>Probleme de terminologie și clasificare a procedeelor tehnico-tactice în probele de scrimă, specifice fiecărei arme. Elemente particulare specifice diferitelor școli de scrimă recunoscute.</p>
		<p><b>2. Stabilește conținutul pregătirii teoretice, tehnice / tehnico-tactice/psihologice/biologice în funcție de ramura de sport</b></p>	<p>Selectarea mijloacelor specifice. Mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice și formarea deprinderilor specifice.</p> <p>Selectarea mijloacelor specifice în funcție de etapa de pregătire, nivel de pregătire.</p> <p>Indicatorii principali operaționali ai mijloacelor de antrenament.</p> <p>Elemente de biomecanică.</p> <p>Tipuri de antrenamente.</p> <p>Pregătirea fizică.</p> <p>Complexele de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice.</p> <p>Probe și norme de control. Interpretarea rezultatelor și dirijarea ulterioară a pregătirii și refacerii.</p> <p>Cerințele speciale ale antrenamentului în scrima de performanță.</p> <p>Aprofundarea problemei volumului, intensității și complexității în antrenamente</p> <p>Coținutul procesului de pregătire. Tratarea diferențiată a factorilor antrenamentului în raport cu vârsta, sex, proba și nivelul de pregătire.</p> <p>Calitățile necesare pentru practicarea scrimei</p>

	<p>de mare performanță.  Pregătirea psihologică pentru concurs a scimeurului junior. Pregătirea psihologică în scrimă, atât în antrenamente cât și în competiții.  Forma sportivă în scrimă. Cerințe privind pregătirea specială pentru concurs.  Exerciții pentru dezvoltare calităților motrice generale și specifice la nivelul sportivilor fruntași (viteză, forță membre inferioare, rezistența specifică, îndemânare) .  <b>Frecvența competițiilor și repartizarea lor în ciclul anual de pregătire.</b></p>
<p><b>3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</b></p>	<p>Noțiunile fundamentale ale tehnicii, definiții, clasificări, procedee tehnico- tactice de bază pentru cele trei arme.  Practica scrimii cu floretă, spadă , sabie.  <i>Însușirea elementelor de bază ale deplasărilor simple și compuse, ale pozițiilor brațului înarmat.</i>  Pregătirea fizică. Sarcinile și mijloacele folosite pe categorii de vârstă.  Exerciții specifice pentru îmbunătățirea preciziei în lovituri în cazul acțiunilor ofensive și defensive.  Alegerea și folosirea procedeelor tactice de atac și apărare în funcție de răspunsul adversarului.  Alegerea și folosirea procedeelor tactice de atac și apărare în funcție de răspunsul adversarului.  Învățarea și perfecționarea procedeelor tehnico- tactice de atac și apărare folosind principalele mijloace specifice scrimii (lecția cu antrenorul, exerciții convenționale, asalturile de studiu, asalturile cu temă, asalturile libere).  Învățarea și perfecționarea atacurilor cu acțiunea pe lama adversarului. Exercițiile convenționale, asalturile cu temă, lecțiile cu antrenorul, asalturile libere: ponderea lor în etapele de pregătire.  Particularitățile învățării și perfecționării atacurilor simple și compuse, a parăzilor corespunzătoare (dreaptă, circulară, semicirculară, combinații) și a ripostelor de pe loc cu fandare , pas fandare.  Perfecționarea tehnico- tactică a atacurilor compuse și a parăzilor drepte și circulare.</p>

	<p><b>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</b></p>	<p>Priorități metodice în abordarea componentelor antrenamentului sportiv la scrimă.  Mijloacele pregătirii tehnice, tactice, psihologice, teoretice în funcție de nivelul de pregătire.  Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale.  Algoritmizarea mijloacelor antrenamentului.  Metode moderne de antrenament și posibilitatea de aplicare al lor la specificul scimeii.  Modelul de pregătire pentru marea performanță de nivel mondial. Modele de pregătire ale țărilor cu mare valoare în scrimă.  Metodologia educării calităților motrice specifice (forță, mobilitate).  Aplicații la scrimă a unora dintre metodele moderne de antrenament (circuitul, antrenamentul cu intervale, etc.)  Individualizarea, principala sarcină a antrenamentelor pentru sportivii de înaltă performanță.  Modelarea pregătirii pentru concurs.  Metodologia dezvoltării calităților motrice (dozare, pauze, număr de repetări etc. )  Metodologia educării calităților motrice specifice (viteză, coordonare, rezistență)</p>
	<p><b>5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport</b></p>	<p>Caracterizarea efortului specific competițional. Aspecte generale - sursele energetice - dinamica metabolismului energetic.  Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului.  Forma sportivă. Vârful de formă sportivă.  Perfecționarea formei sportive.  Pregătirea pentru concursul de obiectiv, pregătirea pentru concursurile cu caracter de pregătire și selecție.  Probe și norme de control specifice.  Specificul acțiunilor motrice ale scrimerului în timpul asalturilor din concurs .</p>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SCRIMĂ II** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *examinare orală*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială, respectiv săli de scrimă. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul scimeii.



### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / SCRIMĂ III**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul III - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / SCRIMĂ III se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SCRIMĂ III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS Scrimă III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Programarea instruirii. Periodizarea pregătirii în funcție de structura anului școlar și a calendarului competițional. Particularitățile elaborării documentelor de planificare pe grupe și probe Obiectivele planurilor de antrenament (anual , etapă, săptămână, lecție de antrenament ) Planificarea antrenamentelor. Raportul dintre volum, intensitate și complexitate în funcție de etapă pentru obținerea formei sportive. Lecția individuală cu antrenorul, unul din principalele mijloace de pregătire specifică. Obiective, conținut, pondere în cadrul etapelor de pregătire.



	2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopic. Interpretarea măsurătorilor.
	3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	Evaluarea pe baza unor instrumente specifice de evaluare a calităților motrice și componentelor motricității în vederea obținerii unui nivel ridicat de pregătire și a formei sportive.
	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	Vizionarea înregistrărilor unor competiții, antrenamente, comentarii privind execuția tehnică și tactică a sportivilor. Modalități de evaluare a capacității de efort specifice sportivilor. Probe și teste de control specifice.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SCRIMĂ III** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin elaborarea și susținerea unui *proiect*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare material, respectiv săli de scrimă. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul scrimii.

## ȘAH

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ȘAH (I)

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul I - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ȘAH I se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ȘAH I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - ȘAH I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecția, concept, specificitate, criterii psiho-motrice și de formare.</li> <li>• Elementele principale ale regulamentului jocului de șah și implicații în selecție</li> <li>• Particularități de creștere și dezvoltare ale copiilor și juniorilor în paralel cu dezvoltarea calităților motrice.</li> <li>• Principiile antrenamentului în Șah</li> <li>• Dificultăți în selecție și inițiere.</li> <li>• Mijloace și criterii de selecție</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele selecției în Șah.</li> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă</li> <li>• Criterii de selecție</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilități de evaluare a sportivilor începători prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice</li> </ul>
	3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul șahului</li> <li>• Particularități, criterii, probe și norme de control, aspecte organizatorice.</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului etc</li> </ul>
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu legitățile biologice ale creșterii și dezvoltării copiilor</li> <li>• Pregătirea fizică cu caracter compensator pentru asigurarea dezvoltării fizi ce multilaterale al copiilor</li> <li>• Metode folosite în PFG și în locul acestora în planul anual de pregătire.</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor, în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire;</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de tipul de efort specific;</li> <li>• Mijloace de pregătire fizică compensatorie</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ȘAH I** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;

- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul șah.

## **Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ȘAH II**

### **❖ Notă introductivă**

**Modulul II - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ȘAH (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ȘAH II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
14	TMARS - ȘAH II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>• Caracteristicile performanței. Cerințele specifice Șahului.</li> <li>• Șah - istoric, dezvoltare și tendințe.</li> <li>• Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>• Documente de planificare în Șah</li> </ul>
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte specifice jocului de șah privind întocmirea documentelor de planificare și evidență</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile învățării</li> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de</li> </ul>

		legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor
	3. Selectează/ concepe mijloace adevrate pregătirii tehnice / tehnico- tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federația sportivă de specialitate</li> <li>• Caracteristicile eforturilor specifice. Pregătirea specifică (PS) raportată la eforturile necesare susținerii unui meci.</li> <li>• Modelul antrenamentului, metode de modelare în funcție de activitatea și competițiile importante.</li> <li>• Exerciții pentru învățare.</li> <li>• Individualizarea, particularități și obiective.</li> </ul>
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire pentru pregătirea: <ul style="list-style-type: none"> <li>- deschiderilor</li> <li>- jocului la mijloc</li> <li>- finalurilor</li> </ul> </li> <li>• Strategia în șah. Poziții tip. Crearea și distrugerea structurilor de pioni</li> <li>• Arta schimbului</li> <li>• Inițierea și efectuarea acțiunilor în timp util.</li> <li>• Anticiparea acțiunilor adversarilor și contracararea lor.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de control specifice șahului</li> <li>• Evidența activității jucătorilor în jocurile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ȘAH II** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale,



instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul șahului.



### ***Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / ȘAH III***

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport / Șah (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ȘAH III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS - ȘAH (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire</li> <li>• Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional</li> <li>• Stabilirea priorităților sunt stabilite în funcție de obiectivele de performanță urmărite</li> <li>• Etapele de realizare a activităților în funcție de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite</li> <li>• Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</li> <li>• Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-</li> </ul>

		se relevanța lor pentru activitatea specifică
	2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor</li> <li>• Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat</li> </ul>
	3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Probe și teste de control specifice</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> </ul>
	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalități de evaluare a sportivului</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice</li> <li>• Modalitățile de evaluare a eficienței sportive</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței jucătorilor conform indicatorilor specifici</li> <li>• Statistica jocurilor și cea folosită în diferite campionate mondiale și europene Analiza meciurilor din cadrul campionatelor</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT ȘAH III** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;

- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul șahului.

## TAEKWONDO

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TAEKWONDO I

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul I - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TAEKWONDO I se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT TAEKWONDO (T.K.D.) - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - TAEKWONDO I	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea principiilor generale ale selecției;</li> <li>- Deosebirile dintre principiile generale ale selecției pentru ramurile sportive marțiale;</li> <li>- Cunoașterea și aplicarea selecției primare(inițiale) în T.K.D.;</li> <li>- Cunoașterea și aplicarea selecției intermediare(propriu-zisă) în T.K.D.;</li> <li>- Cunoașterea și aplicarea selecției definitive în T.K.D.;</li> <li>- Cunoașterea modelului practicant de T.K.D.</li> </ul>
		2 Elaborează programul de aplicare a probelor și	- Cunoașterea metodologiei de instruire în A.M.;

	testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea sistemului competițional în T.K.D.;</li> <li>- Cunoașterea complexității tehnicii în T.K.D.;</li> <li>- Cunoașterea naturii efortului în T.K.D.;</li> <li>- Cunoașterea solicitării diferitelor calități motrice în T.K.D.;</li> <li>- Cunoașterea capacităților psihologice necesare în T.K.D.</li> <li>-</li> </ul>
	3 Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste și probe pentru aprecierea capacității fizice generale;</li> <li>- Teste și probe specifice în T.K.D.;</li> <li>- Aprecierea nivelului practicantului de T.K.D. la solicitările specifice de efort fizic;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe grupe de vârstă;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe categorii de greutate;</li> <li>- Aplicare de probe și norme de control specifice diferențiate pe nivel de pregătire în baza cărora sportivii merg în competiții.</li> <li>-</li> </ul>
	4 Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asigurarea pregătirii fizice corespunzătoare: <ul style="list-style-type: none"> <li>. dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice;</li> <li>. învățarea și perfecționarea unei palete largi de pricepi și deprinderi motrice de bază;</li> </ul> </li> <li>- . dezvoltarea indicilor morfo-funcționali ai organismului, care să corespundă cerințelor impuse de practicarea T.K.D.</li> <li>- Pentru o bună pregătire fizică a practicantului de T.K.D. este imerios necesară abordarea celor două paliere: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pregătirea fizică multilaterală</li> <li>2. Pregătirea fizică specifică</li> </ol> </li> <li>- Dezvoltarea calităților motrice – forță, viteză, rezistență, mobilitate, îndemânare – prin mijloace specifice T.K.D., fiecare dintre acestea putând fi hotărâtoare în timpul luptei.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport TAEKWONDO (I) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a

deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - lucrare scrisă

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.



## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TAEKWONDO II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul II - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TAEKWONDO II se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățirea calității, dar și de evaluarea cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT TAEKWONDO (T.K.D.) II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS TAEKWONDO II	1 Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizarea departamentelor de stil, sarcinile antrenorilor și comisiilor departamentelor;</li> <li>- Caracteristicile mișcării și efortului specific în T.K.D.;</li> <li>- Documente de planificare și aspecte legate de regulamentele proprii în T.K.D.;</li> <li>- Aspecte legate de regulamentul competițional și regulamentele proprii (legitimarea sportivilor, viza medicală, categoriile de vârstă și greutate, competițiile, cântarul oficial, tragerea la sorții, corpul de arbitrii, echipamentul de concurs și protecție fiecărui stil.</li> <li>- Aspecte specifice T.K.D. cu privire la întocmirea documentelor de planificare și evidență;</li> <li>- Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de</li> </ul>

		vârstă, sex și nivel de pregătire a practicanților de T.K.D.;
		- Selectarea mijloacelor specifice de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport marțiale și în raport de legitățile însușirii priceperilor și deprinderilor motrice.
	2 Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	- Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federațiile sportive de specialitate
	3 Selectează/concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	- Învățarea elementelor de bază: poziții, deplasări; - Învățarea atacurilor cu brațele (pumnii - ate waza) și apărării împotriva lor prin blocaje, parări, eschive; - Învățarea atacurilor cu picioarele (keri waza) și apărării împotriva lor prin blocaje, parări, eschive; - Învățarea atacurilor combinate de picioare;
	4 Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	- Metodica învățării acțiunilor tactice simple: combinații; - Metodica învățării acțiunilor de contraatac specifice; - Metode și mijloace utilizate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice în diferitele etape din cadrul ciclului anual de pregătire; - Aspecte ale individualizării pregătirii; - Metodica folosirii principalelor mijloace ale antrenamentului în T.K.D. în funcție de sarcinile etapelor de pregătire ale planului anual la începători și grupele de avansați; - Exerciții specifice pentru perfecționarea vitezei de reacție și execuție, dezvoltarea mobilității articulare și supleței musculare, îmbunătățirea rezistenței specifice și coordonării; - Exerciții cu partenerul pentru perfecționarea deplasărilor, a atacurilor simple și-n combinații a parărilor corespunzătoare, a ripostelor simple; - Exerciții pe perechi pentru rezistența specifică, menținerea distanței și alegerea momentului favorabil pentru acțiunile de atac, etc
	5 Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	- Probe și norme de control specifice T.K.D.;
		- Evidența activității în kumite;



### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport TAEKWONDO (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – examinare orală

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TAEKWONDO III**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul III - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TAEKWONDO III se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării. Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de execuția propriei activități, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului, cât și la finalul lui, de îmbunătățire a calității, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT TAEKWONDO III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS Taekwondo III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică T.K.D.;</li> <li>- Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță în T.K.D.;</li> <li>- Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament;</li> <li>- Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat ;</li> <li>- Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire;</li> <li>- Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional în T.K.D.;</li> <li>- Stabilirea priorităților în funcție de obiectivele de performanță urmărite;</li> <li>- Etapele de realizare a activităților în funcție</li> </ul>

			<p>de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc.</li> </ul>
		2 Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat ;</li> <li>- Relația dintre indicatorii somatoscopici, antropometrici și modelul de practicant de T.K.D.;</li> <li>- Corelația indicatorilor cu proba la care participă practicantul de T.K.D. ;</li> <li>- Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor</li> </ul>
		3 Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor;</li> <li>- Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare.</li> </ul>
		4 Evaluează pregătirea tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modalități de evaluare a randamentului sportiv;</li> <li>- Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice T.K.D.;</li> <li>- Modalitățile de evaluare a eficienței practicanților în timpul luptei;</li> <li>- Probe și teste de control specifice T.K.D.;</li> <li>- Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței luptătorilor conform indicatorilor specifici;</li> <li>- Analiza luptelor din cadrul competițiilor oficiale;</li> <li>- Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic și psihologic.</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului Teoria și metodica antrenamentului pe ramură de sport TAEKWONDO (III) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice

ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – evaluare - proiect

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniu.

## TENIS

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - TENIS (I)

#### ❖ Notă introductivă

Modulul TENIS (I) se studiază pe parcursul anului I, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Tenisului.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind selectarea și utilizarea informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Tenis.

Prin parcurgerea modului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT TENIS I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS – Tenis I	1.Cunoaste istoricul jocului de tenis si terminologia specifica acestuia	– Istorical tenisului la nivel international – Istorical jocului de tenis la nivel national – Istorical terminologiei specifice tenisului
		2 Cunoaste metodologia de selectie si particularitatile acesteia in tenis.	– Selectia primara si particularitatile acesteia in tenis. – Selectia secundara si particularitatile acesteia in tenis.
		3 Aplica probe si teste de selectie primara si secundara in tenis.	– Teste si probe de selectie primara in tenis – Teste si probe de selectie secundara in tenis
		4 Cunoaste prizele folosite in jocul de tenis si particularitatile fiecareia si efectele imprimate acesteia.	– Prizele folosite pentru forehand – Prizele folosite pentru rever – Prize folosite pentru serviciu, vole si smash – Efecte imprimate mingii la loviturile din lateral

		– Efecte imprimare mingii la serviciu
	5 Cunoaste particularitățile conceptului Tenis 10.	– Jocul pe terenul roșu. – Jocul pe terenul portocaliu. – Jocul pe terenul verde. – Teste de trecere de la un nivel la altul

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT TENIS I** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *probă practică* și *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.



## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS (II)

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TENIS se studiază pe parcursul anului I, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Tenisului.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind selectarea și utilizarea informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Tenis.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS – Tenis II	Cunoaște și utilizează variabilele metodicii învățării loviturilor în tenis.	Complexitatea mișcării. Modalitatea de transmitere a mingii Modalitatea de acțiune Diferențele metodicii în funcție de lovitura învățată
		Cunoaște și aplică conținutul pregătirii tehnice, tehnico-tactice și psihologice	Aspecte ale pregătirii rachetei în loviturile din tenis. Aspecte ale lovirii propriu-zise. Aspecte ale finalului mișcării. Faza fixă de joc Faza alternativă de joc Stările psihice ale jucătorului de tenis
		Selectează mijloace adecvate pregătirii tehnice, tehnico-tactice, psihologice.	Antrenament analitic Antrenament global Tehnici de relaxare Tehnici ideative
		Selectează metodele și procedeele de operare cu	Modelul de joc pe categorii de vârstă și performanță

	mijloacele specifice pregătirii/componentele antrenamentului sportiv în relația cu etapa și nivelul de pregătire	Raportul efort-pauza în funcție de nivelul de pregătire Pregătirea psihologică în funcție de vârsta și nivel de performanță
	Cunoaște și aplică metodele de antrenament în condiții speciale	Antrenamentul la temperaturi ridicate Antrenamentul la schimbarea fusului orar Antrenamentul la altitudini mari

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *Tenis* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.



### Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS III

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS III se studiază pe parcursul anului I, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Tenisului.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind selectarea și utilizarea informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Tenis.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS – Tenis III	1. Planifica procesul de antrenament, pe grupe de varsta și nivel de performanță.	Lecția de antrenament. Incalzirea specifică în cadrul antrenamentului. Microcicluri de pregătire în funcție de perioada competițională. Exerciții pentru învățare, consolidare și perfecționare în funcție de varsta și nivel de performanță.
		2 Analizează tehnica sportivilor și o îmbunătățește prin aplicarea biomecanicii specifice tenisului	Dependența tehnicii de biomecanica mișcărilor în tenis. Principii biomecanice aplicate în tenis.
		3 Elimină greselile tehnice pe baza analizei video.	Sistemul de înregistrare video în locul de tenis Sistemul de analiză-corectare aplicat în tenis Sisteme de acțiune pentru corectarea greselilor în jocul de tenis

	4 Organizeaza competitii sportive pe baza regulamentului de desfasurare al turneelor de tenis	Regulamentul de desfasurare al turneelor de tenis. 10.Sistemul competitional in tenis. 11.Sistemul de punctaj al turneelor
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *Tenis* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *portofoliu*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

## TENIS DE MASĂ

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE MASĂ I

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE MASĂ I se studiază pe parcursul anului I, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Tenisului de masa.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind selectarea și utilizarea informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Tenis de masa.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE MASĂ I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - Tenis de masa I	1 Cunoaste istoricul jocului de tenis de masa și terminologia specifică acestuia	Istoricul tenisului de masa la nivel internațional Istoricul jocului de tenis de masa la nivel național Istoricul terminologiei specifice tenisului de masa
		2 Cunoaste metodologia de selecție și particularitățile acesteia în tenis de masa.	Selectia primara și particularitățile acesteia în tenis de masa. Selectia secundara și particularitățile acesteia în tenis de masa.
		3 Aplica probe și teste de selecție primara și secundara în tenis de masa.	Teste și probe de selecție primara în tenis de masa. Teste și probe de selecție secundara în tenis de masa.
		4 Cunoaste prizele folosite în jocul de tenis	Prizele folosite pentru forehand Prizele folosite pentru backhand

	de masa și particularitățile fiecăreia și efectele imprimate acesteia.	Prize folosite pentru serviciu. Efecte imprimate mingii la loviturile de forehand și backhand Efecte imprimate mingii la serviciu
--	------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE MASĂ I** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE MASĂ II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE MASĂ II se studiază pe parcursul anului I, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Tenisului de masa.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind selectarea și utilizarea informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Tenis de masa.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE MASĂ II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS - Tenis de masa II	1 Cunoaste și utilizează variabilele metodicii învățării loviturilor în tenis de masa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Complexitatea miscării.</li> <li>– Modalitatea de transmitere a mingii</li> <li>– Modalitatea de acțiune</li> <li>– Diferențele metodicii în funcție de lovitura învățată</li> </ul>
		2 Cunoaste și aplică conținutul pregătirii tehnice, tehnico-tactice și psihologice.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aspecte ale pregătirii rachetei în loviturile din tenis de masa.</li> <li>– Aspecte ale lovirii propriu-zise.</li> <li>– Aspecte ale finalului miscării.</li> <li>– Faza fixă de joc</li> <li>– Faza alternativă de joc</li> <li>– Stările psihice ale jucătorului de tenis de masa</li> </ul>
		3 Selectează mijloace adecvate pregătirii tehnice, tehnico-tactice, psihologice.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Antrenament analitic</li> <li>– Antrenament global</li> <li>– Tehnici de relaxare</li> <li>– Tehnici ideative</li> </ul>

	4 Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii/componentele antrenamentului sportiv în relația cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modelul de joc pe categorii de vârstă și performanță</li> <li>– Raportul efort-pauză în funcție de nivelul de pregătire</li> <li>– Pregătirea psihologică în funcție de vârstă și nivel de performanță</li> </ul>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *Tenis de masa* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *examinare orală*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.



### Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE MASĂ III

#### ❖ *Notă introductivă*

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE MASĂ III se studiază pe parcursul anului I, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

**Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.**

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Tenisului de masa.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde activități teoretice și practice, care vor avea în vedere resursele didactice pentru instruire: baza materială a școlii, resursele didactice, cerințele pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind selectarea și utilizarea informațiilor dobândite în cadrul disciplinei Tenis de masa.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională. Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE MASĂ III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	TMARS - Tenis de masa III	1 Planifica procesul de antrenament, pe grupe de varsta și nivel de performanță.	–Lecția de antrenament. –Incalzirea specifică în cadrul antrenamentului. –Microcicluri de pregătire în funcție de perioada competițională. –Exerciții pentru învățare, consolidare și perfecționare în funcție de varsta și nivel de performanță.
		2 Analizează tehnica sportivilor și o îmbunătățește prin aplicarea biomecanicii specifice tenisului de masa.	–Dependența tehnicii de biomecanica mișcărilor în tenis de masa. –Principii biomecanice aplicate în tenis de masa
		3 Elimină greselile tehnice pe baza analizei video.	–Sistemul de înregistrare video în locul de tenis de masa –Sistemul de analiză-corectare aplicat în tenis de masa –8. Sisteme de acționare pentru corectarea

		greselilor in jocul de tenis de masa
	4 Organizeaza competitii sportive pe baza regulamentului de desfasurare al turneelor de tenis de masa	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Regulamentul de desfasurare al turneelor de tenis de masa.</li> <li>–Sistemul competitional in tenis de masa.</li> <li>–Sistemul de punctaj al turneelor</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *Tenis de masa* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin portofoliu.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.



## TIR

**Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR I**❖ **Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR I se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - Tir I	1. Cunoaște principalele noțiuni specifice ramurii de sport	Istoric. Dezvoltarea și răspândirea tirului sportive în România. Baza materială a tirului sportive (arme, muniții, echipament, ținte) Probleme de securitate. Teoria Balisticii. (balistica interioară, balistica exterioară, influența factorilor de mediu, reglajul armei, etc.) Regulamentul competițiilor de tir (studiul analitic al modulului de desfășurare a fiecărei probe în parte).
		2. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	Selecția proces permanent, factor hotărâtor în obținerea performanțelor sportive Selecția pentru tir vârsta optimă,

		principalele criterii de selecție, starea de sănătate, dezvoltarea fizică, capacitatea de efort, capacitatea neuropsihică.
	3. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	Etapele selecției în tir. Criteriile de selecție specifice. Criterii în selecția inițială și cea continuă. Selecția în eșaloanele superioare.
	4. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul probei sportive. Metode de evaluare: probe, baremuri, norme, observarea directă, studiul potențialului psihomotric. Interpretarea investigațiilor.
	5. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire Pregătirea fizică generală și specifică. Pregătirea fizică în raport cu criteriile de vârstă și specificul probei. Calitățile motrice; dezvoltarea și formele lor de manifestare.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR I** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează

evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrări scrise*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială, respectiv săli de tir pentru probele de aer comprimat și poligoane pentru probele de glonț și talere. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul tirului sportiv.

**Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR II**

❖ **Notă introductivă**

**Modulul II - TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR II se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS - Tir II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	Sarcinile antrenorului privind desfășurarea activității în cadrul secției, clubului sportiv, federației de specialitate. Respectarea planificării în raport cu calendarul competițional. Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire la tir în secțiile de copii și juniori ale cluburilor sportive școlare și sportive. Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire a tineretului și seniorilor din secțiile cluburilor. Organizarea competițiilor interne și internaționale și regulamentul lor de organizare. Desfășurarea pregătirii stagiale (stagiul de

		<p>învățare a tirului, stagiu de perfecționare și concurs, stagiul specializării).</p> <p>Sistemul competițional și arbitrajul în tirul sportiv. Reguli de securitate, măsuri disciplinare.</p>
	<p><b>2.</b>Stabilește conținutul pregătirii teoretice, tehnice / tehnico-tactice/psihologice/biologice în funcție de ramura de sport</p>	<p>Selectarea mijloacelor specifice. Mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice și formarea deprinderilor specifice.</p> <p>Selectarea mijloacelor specifice în funcție de etapa de pregătire, nivel de pregătire.</p> <p>Indicatorii principali operaționali ai mijloacelor de antrenament.</p> <p>Bazele tehnicii în disciplinele tirului sportiv (accent pe pozițiile de tragere - la toate probele).</p> <p>Elemente de biomecanică. Alte specificații din regulamentele UIT.</p> <p>Antrenamentul cu intensitate variabilă.</p> <p>Antrenamentul cu repetări (cu/fără cartuș).</p> <p>Pregătirea fizică.</p> <p>Complexe de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice.</p> <p>Probe și norme de control. Interpretarea rezultatelor și dirijarea ulterioară a pregătirii și refacerii.</p>
	<p><b>3.</b>Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</p>	<p>Instuirea tehnico-tactică. Executarea tragerii în toate disciplinele tirului (în cele 3 poziții la pușcă, la probele de pistol, la talere – skeet, trap, dublu trap)</p> <p>Exerciții pentru pregătirea cu mijloace nespecifice pe tot timpul anului.</p> <p>Tactica și pregătirea tactică în tir.</p> <p>Mijloace specifice învățării și perfecționării tehnice pe probe.</p> <p>Mijloace specifice învățării și perfecționării tehnicii individuale.</p> <p>Însemnătatea promovării pregătirii teoretice și intelectuale a trăgătorului.</p> <p>Structuri de exerciții pentru dezvoltarea rezistenței, vitezei, și forței specifice.</p> <p>Pregătirea psihologică pentru concurs.</p> <p>Mijloacele pregătirii psihologice. Educarea trăsăturilor intelectuale afective și volative, dominante în pregătirea sportivilor.</p> <p>Practica și metodică folosirii țintelor de antrenament în diversele probe din tir.</p> <p>Mijloace de încălzire înainte de antrenament și concurs.</p>

			<p>Adaptări ale materialelor de tragere la prevederile regulamentare pe probă și la caracteristicile individuale în continuă schimbare.</p> <p>Aplicații practice ale cunoștințelor de balistică.</p> <p>Păstrarea și întreținerea materialelor de tragere.</p>
	<p>4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>		<p>Priorități metodice în abordarea componentelor antrenamentului sportiv la tir.</p> <p>Mijloacele pregătirii tehnice, tactice, psihologice, teoretice în funcție de nivelul de pregătire.</p> <p>Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale.</p> <p>Algoritmizarea mijloacelor antrenamentului.</p> <p>Individualizarea pregătirii.</p> <p>Metodologia dezvoltării calităților motrice specifice.</p> <p>Metodica învățării mijloacelor pregătirii tehnico-tactice, obiective, conținut, sarcini.</p> <p>Metodica învățării și perfecționării tehnice în lucrul cu copii.</p> <p>Metode de organizare a activității de predare (antrenament) în funcție de condițiile materiale existente. Sarcinile pregătirii.</p> <p>Volumul de lucru specific. Metode de antrenament.</p> <p>Metodica învățării și perfecționării tehnice (în special a actului de elaborare a focului-sau seriei) pe probe.</p> <p>Raportul factorilor antrenamentului în instruirea trăgătorilor</p> <p>Modelarea instruirii în tir. Relația dintre volum și intensitate pe parcursul unui an de pregătire - în diverse situații (plan anual structurat în sistem monociclu, biciclu, triciclu sau multiciclu).</p> <p>Factorii limitativi în tir.</p> <p>Importanța lucrului în echipă (antrenor, medic, psiholog).</p> <p>Metodica antrenamentului. Principii de bază.</p> <p>Orientarea metodicii antrenamentului pentru creșterea eficienței.</p> <p>Metode de obținere și menținere a formei sportive în tir.</p> <p>Pregătire pe simulator.</p>
	<p>5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici</p>		<p>Caracterizarea efortului specific.</p> <p>Aspecte generale – sursele energetice –</p>

		pe ramura de sport	<p>dinamica metabolismului energetic.          Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului asupra organismului.          Forma sportivă. Vârful de formă sportivă.          Perfecționarea formei sportive.          Pregătirea pentru concursul de obiectiv, pregătirea pentru concursurile cu caracter de pregătire și selecție.          Probe și norme de control specifice.          Caracterizarea efortului specific competițional. Aspecte generale - sursele energetice - dinamica metabolismului energetic.          Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului.</p>
--	--	--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *TMARS TIR II* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *examinare orală*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un



nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ **Sugestii metodologice**

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare material, respectiv săli de tir pentru probele de aer comprimat și poligoane pentru probele de glonț și talere. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul tirului sportiv.



**Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR III****❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

**Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.**

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

**❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR (III) (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS - Tir III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Planificarea antrenamentului în tir. Planul anual, planul de etapă și ciclul săptămânal. Stabilirea obiectivelor. Planificarea și dinamica indicatorilor cantitativi și calitativi ai antrenamentului în vederea realizării creșterii capacității de efort. Frecvența concursurilor și repartizarea lor în ciclul anual de pregătire. Tipuri de lecții în condiții normale și condiții deosebite, conținutul și sarcinile acestor lecții. Pregătirea pentru concursul de obiectiv, pregătirea pentru concursurile cu caracter de pregătire și selecție. Frecvența concursurilor și repartizarea lor în ciclul anual de pregătire. Lecția de tir-structuri, sarcini, mijloace, tipuri de lecție, metodică alcătuirii lecțiilor, numărul de

		<p>ore necesar pentru însușirea tehnicii exercițiilor, etc.</p> <p>Modele de documente de planificare (planul de perspectivă, planul anual, planul de etapă, planul de lecție, caietul antrenorului, caietul sportivului, tipuri de fișe de observație pentru înregistrarea comportării în antrenamente și concursuri).</p> <p>Tipuri de lecții pentru instruirea trăgătorilor în diferite perioade, etape, cicluri de antrenament. Periodizarea pregătirii.</p> <p>Modele de lecții la copii și juniori. Modele de lecții în etapa pregătitoare. Modele de lecții în etapa competițională. Lecții de modelare.</p> <p>Modele de planuri de pregătire pentru instruirea tehnico-tactică la trăgători care practică 2-3 probe diferite din cadrul aceleiași discipline (grade de compatibilitate).</p> <p>Planificare și evidență. Planificarea antrenamentelor (cu cartuș, fără cartuș, mental, etc.)</p> <p>Întocmirea și conducerea unui program de pregătire fizică</p> <p>Planificarea și conducerea unor lecții de antrenament ( pentru toate disciplinele)</p> <p>Elaborarea documentelor de planificare.</p> <p>Organizarea și planificarea cantonamentelor.</p> <p>Elaborarea și discutarea unui plan de etapă pe o perioadă de instruire, la o grupă acceptată.</p>
	2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopici. Interpretarea măsurătorilor.
	3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	Evaluarea pe baza unor instrumente specifice de evaluare a calităților motrice și componentelor motricității în vederea obținerii unui nivel ridicat de pregătire și a formei sportive.
	4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnico-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	Vizionarea înregistrărilor unor competiții, antrenamente, comentarii privind execuția tehnică și tactică a sportivilor. Modalități de evaluare a capacității de efort specifice sportivilor. Probe și teste de control specifice.

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului *TMARS TIR III* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin susținerea unui *proiect*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare material, respectiv săli de tir pentru probele de aer comprimat și poligoane pentru probele de glonț și talere. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul tirului sportiv.

## TIR CU ARCUL

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR CU ARCUL I

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR CU ARCUL I se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR CU ARCUL I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS Tir cu arcul I	1.Cunoaște principalele noțiuni specifice ramurii de sport	Istoric-Apariția tragerilor cu arcul, necesitate socială. Aplicațiile tirului cu arcul – Evoluție. Dezvoltarea tirului cu arcul ca mijloc de agrement și sport. Constituirea F.I.T.A.- Tirul cu arcul pe continent. Tirul cu Arcul pe continent. Introducere în sistemul organizatoric și competițional F.I.T.A. Tirul cu Arcul în contemporaneitate- Tirul cu Arcul Sport Olimpic. Statut. Regulament și Regulamente, reguli scrise și nescrise, FITA, FRTA, norme, inclusiv cele morale și de comportament civil și sportiv.
		2.Cunoaște metodologia de	Selecția proces permanent, factor hotărâtor în obținerea performanțelor sportive

	selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	Selecția pentru tir, vârsta optimă, restricții principalele criterii de selecție, starea de sănătate, dezvoltarea fizică, capacitatea de efort, capacitatea neuropsihică. Modalități moderne de investigație(re) în efectuarea selecției.
	3.Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	Etapele selecției în tirul cu arcul. Criteriile de selecție specifice. Criterii în selecția inițială și cea continuă. Selecția în eșaloanele superioare.
	4.Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul probei sportive. Metode de evaluare: probe, baremuri, norme, observarea directă, studiul potențialului psihomotric. Interpretarea investigațiilor.
	5.Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire Pregătirea fizică generală și specifică. Pregătirea fizică în raport cu criteriile de vârstă și specificul probei. Calitățile motrice; dezvoltarea și formele lor de manifestare.

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR CU ARCUL I** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează

evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *lucrare scrisă*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială, respectiv săli și poligoane pentru probele de tir cu arcul. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul tirului cu arcul.



## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR CU ARCUL II se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR CU ARCUL II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	TMARS - Tir cu arcul II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	Sarcinile antrenorului privind desfășurarea activității în cadrul secției, clubului sportiv, federației de specialitate. Importanța lucrului în echipă (antrenor, medic, psiholog). Respectarea planificării în raport cu calendarul competițional. Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire la tir în secțiile de copii și juniori ale cluburilor sportive școlare și sportive. Norme și cerințe metodice privind activitatea de pregătire a tineretului și seniorilor din secțiile cluburilor. Organizarea competițiilor interne și internaționale și regulamentul lor de

			<p>organizare.</p> <p>Desfășurarea pregătirii stagiale (stagiul de învățare a tirului, stagiul de perfecționare și concurs, stagiul specializării).</p> <p>Sistemul competițional și arbitrajul în tirul sportiv. Reguli de securitate, măsuri disciplinare.</p> <p>Modelul de organizare și desfășurare a activității unei secții de Tir cu Arcul și locul acesteia în decorul echiserului sportiv național.</p> <p>Modeluri de arcuri. Diversitatea probelor și a competițiilor zonale și oficiale de domeniu.</p> <p>Despre amenajarea și dotarea terenurilor destinate tragerilor cu arcul (poligon) pentru pregătire și competiție și anexe. Regulamentul de comportare în incinta acestora, a tuturor categoriilor de persoane inclusiv sportivi.</p> <p>Noțiuni de arbitraj și secretariat. Arbitraj-însușirea lucrărilor de verificare tehnică individuală a materialelor și a echipamentului de tragere al sportivilor înaintea intrării în competiție a acestora. Învățarea lucrărilor de secretariat ale unui concurs (înscrisoare, validare, control vize, cuantificarea generală și pe categorii a participanților, repartizarea pe panouri, întocmirea fișelor individuale de scor, pe distanțe, pe echipe, de afișaj, provizoriu și clasamente finale.</p> <p>Incursiune în inițierea înțelegerii practicării Tirului cu Arcul ca mijloc de destindere spre practicarea tirului cu arcul de performanță medie și înaltă.</p>
		<p><b>C2.</b> Stabilește conținutul pregătirii teoretice, tehnice / tehnico-tactice/psihologice/biologice în funcție de ramura de sport</p>	<p>Factorii antrenamentului sportiv (generalități).</p> <p>Pregătire fizică generală și specifică, pregătire tehnică, tactică, teoretică și psihologică.</p> <p>Antrenamentul mental. Despre antrenamentul mental (program cadru pentru sportivii de performanță). Ponderea acestora.</p> <p>Selectarea mijloacelor specifice. Mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice și formarea deprinderilor specifice.</p> <p>Selectarea mijloacelor specifice în funcție de etapa de pregătire, nivel de pregătire.</p> <p>Indicatorii principali operaționali ai mijloacelor de antrenament.</p> <p>Antrenamentul cu intensitate variabilă.</p> <p>Antrenamentul cu repetări</p> <p>Pregătirea fizică.</p> <p>Complexele de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice.</p>



	<p>Probe și norme de control. Interpretarea rezultatelor și dirijarea ulterioară a pregătirii și refacerii. Relația optimă.</p> <p>Sarcinile antrenorului de tir cu arcul.</p> <p>Calitățile motrice, dezvoltarea și formele de manifestare.</p>
<p><b>C3.</b> Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</p>	<p>Prezentarea arcului pentru sportul de performanță și înaltă performanță ca unitate de tragere pe elementele sale componente.</p> <p>Echipamentul arcașului (începător, avansat, de performanță).</p> <p>Inițierea în elementele tehnice de tragere.</p> <p>Poziții- poziția corpului și a picioarelor. Poziția degetelor pe coardă. Armarea – pregătirea ei.</p> <p>Ancorarea – individualizare și căile de analiză.</p> <p>Declanșarea – formarea stereotipului – gest – motric. Relaxarea. Exercițiului de memorare a actului motric.</p> <p>Noțiuni generale despre calitatea (rolul și rostul) materialului și echipamentului auxiliar arcului propriu-zis. Familia stabilizatoarelor (mono, gemene, laterale de compensare, intermediare, etc. grip, dragon, vizor, clic (controlor de alonja), bergher (buton de presiune), nok-punct, coarda, lansator (reazăm sâgetii).</p> <p>Corespondența dintre alegeea arcului și a săgeților și caracteristicile individuale morfo-funcționale ale sportivului. Inițierea în pregătirea antrenamentelor propriu-zise; prezentarea sportivilor; pregătirea materialelor și a echipamentului de tragere individuală; pregătirea pentru effort; inventarierea suitelor de exerciții și elemente pregătitoare antrenamentului (încălzirea, comunicarea temei, sarcini de antrenament, parte fundamentală, încheierea antrenamentului și analiza acestuia pe grup sau individual. Suite de exerciții ce se adresează pregătirii fizice generale, specifice, tehnice și tactice.</p> <p>Sucesiunea învățării deprinderilor motrice a tehnicii corecte de bază-standard prin prezentarea și analizarea de foto, kinograme și înregistrări video.</p> <p>A.B.C-ul învățării tragerii cu arcul pe elemente componente.</p> <p>Pregătirea materialelor de tragere pentru antrenament și concurs. Confecționarea corzilor. Fixarea penelor-diferite pentru diferite situații. Montarea nocurilor și a</p>

	<p>vârfurilor de săgeți (idem). Inscricționarea săgeților. Fixarea noc-punctului etc.</p> <p>Aplicații practice în teren, amenajare, confeționare de panouri, montări ținte, trasarea distanțelor și a culoarelor, linia de tragere, așteptare, instalare semnalizare acustică și vizuală, afișaj intermediar și final, etc.</p>
<p><b>C4.</b> Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>	<p>Priorități metodice în abordarea componentelor antrenamentului sportiv la tir cu arcul.</p> <p>Orientarea metodică a procesului de pragătire la nivelul începătorilor-copii și juniori în etape depărtate de concurs, etape apropiate de concurs, competiții și tranziții.</p> <p>Coachingul sportiv –stilul, modalitățile de conducere și reacție perceptivă dintre antrenor și sportiv</p> <p>Mijloacele pregătirii tehnice, tactice, psihologice, teoretice în funcție de nivelul de pregătire.</p> <p>Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale.</p> <p>Metodologia dezvoltării calităților motrice specifice.</p> <p>Metodica învățării mijloacelor pregătirii tehnico-tactice, obiective, conținut, sarcini.</p> <p>Metodica învățării și perfecționării tehnice în lucrul cu copii.</p> <p>Metodica învățării și perfecționării tehnice (în special a actului de elaborare a focului-sau seriei) pe probe.</p> <p>Metode și mijloace de pregătire tehnico-tactice a arcașilor în perioadele pregătitoare, precompetiționale și competiționale.</p> <p>Metode de organizare a activității de predare (antrenament) în funcție de condițiile materiale existente. Sarcinile pregătirii. Volumul de lucru specific. Metode de antrenament.</p> <p>Raportul factorilor antrenamentului în instruirea trăgătorilor.</p> <p>Modelarea instruirii în tir. Relația dintre volum și intensitate pe parcursul unui an de pregătire - în diverse situații (plan anual structurat în sistem monociclu, biciciclu, triciciclu sau multiciclu).</p> <p>Metodica antrenamentului. Principii de bază.</p> <p>Orientarea metodicii antrenamentului pentru creșterea eficienței.</p> <p>Metode de obținere și menținere a formei sportive în tir.</p> <p>Dezbateri și prezentări practice pe viu și video,</p>

			<p>pe subiecți etalon și diverși (vizionare-analiză) întocmire fișă individuală/personală.</p> <p>Metode și tipuri de înregistrări (culegere de date cu scopul evidențierii deficiențelor fizice și tehnice.</p> <p>Metode de analiză pe baza datelor și înregistrărilor). Întocmirea diagramelor individuale ale fiecărui sportiv.</p> <p>Stabilirea concluziilor-diagnostic în vederea eliminării deficiențelor, în vederea adoptării/readoptării mijloacelor de pregătire.</p> <p>Metodologia analizării exercițiilor pregătirii fizice și tehnice (analize + inițiere în calcule) analize biomotrice și tehnice a mijloacelor de antrenament /concurs, calculul coeficient.</p> <p>Modalități concrete de retroanaliză ale antrenamentelor.</p> <p>Modalități, căi de îmbunătățire a metodologiei învățării și perfecționării tehnicii de tragere și a comportamentului sportivilor în timpul competiției.</p>
		<p><b>C5.</b> Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport</p>	<p>Caracterizarea efortului specific.</p> <p>Aspecte generale – sursele energetice – dinamica metabolismului energetic. Tipurile de efort și încadrarea acestora în diferitele momente ale antrenamentului.</p> <p>Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului asupra organismului.</p> <p>Forma sportivă. Vârful de formă sportivă.</p> <p>Perfecționarea formei sportive.</p> <p>Pregătirea pentru concursul de obiectiv, pregătirea pentru concursurile cu caracter de pregătire și selecție.</p> <p>Probe și norme de control specifice.</p> <p>Modalități de măsurare a efectelor antrenamentului.</p> <p>Tehnici și tehnologii în testarea adaptabilităților la efort prelungit. Metoda de evaluare și obiective de analiză folosite pentru evaluare.</p> <p>Factorii limitativi în tirul cu arcul.</p>

❖ **Condiții de aplicare didactică și de evaluare**

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR II** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin *examinare orală*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare material, respectiv săli și poligoane pentru probele de tir cu arcul. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul tirului cu arcul.

## **Modulul 17: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR CU ARCUL (III)**

### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR CU ARCUL (III) se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specific Teoriei și metodicii antrenamentului în ramura de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

***Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / TIR CU ARCUL (III) (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)***

<b>Nr. crt.</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	TMARS - Tir cu arcul III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	Elaborarea principalelor documente de lucru. Caietul antrenorului. Întocmirea calendarului sportiv competițional intern și internațional anual al clubului. Stabilirea conținutului minimal al planurilor de pregătire primară și etapizată a acestora. Stabilirea obiectivelor de performanță pentru sportivi. Funcționalitatea didactică a etapizărilor în funcție de obiectivele de performanță stabilite, de ordin individual sau pe echipe. Întocmirea analitică a etapelor pe indicatorii cantitativi. Conținutul antrenamentelor pe etape. Planul anual de pregătire și anexe. Condiții de stabilire a formei ipotetice, a formei sportive-definiții, etc. Întocmirea cadrelor cadru și individuale, vârsta și clasificare sportivă, valoare

		<p>anticipată a sportivilor pe baza rezultatelor anterioare.</p> <p>Modelul de pregătire și concurs în tirul cu arcul de performanță.</p> <p>Modelul campionului. Motivația.</p> <p>Evidența și planificarea. Factorii care condiționează potențialul sportiv. Planificarea și menținerea formei sportive. Căi și mijloace graduale în menținerea unui plafon ridicat valoric.</p> <p>Ipoteze și modalități de raționalizare a antrenamentului sportiv modern de înaltă performanță.</p> <p>Tipuri de analiză folosite pentru evaluarea mijloacelor antrenamentului.</p> <p>Obiectivele și metodologia raționalizării antrenamentului (soluții și exemplificări).</p> <p>Întocmirea grafică a planului de pregătire.</p> <p>Construirea unui traseu performanțial al unui sportiv de performanță pe parcursul unui ciclu olimpic, având obiective intermediare, Grand-Prix-uri, C.E. , C.M.</p>
	2.Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<p>Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopic. Interpretarea măsurătorilor.</p> <p>Efectuarea de măsurători antropometrice a sportivilor, întocmirea listelor de observație individuală.</p>
	3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<p>Evaluarea pe baza unor instrumente specifice de evaluare a calităților motrice și componentelor motricității în vederea obținerii unui nivel ridicat de pregătire și a formei sportive.</p> <p>Plafonarea în antrenamentul unor sportivi.</p> <p>Avantajele tragerii rapide. Legea nescrisă a celor șapte etape ale creșterii valorice ale unui arcaș.</p>
	4.Evaluează pregătirea tehnică /tehnic-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<p>Vizionarea înregistrărilor unor competiții, antrenamente, comentarii privind execuția tehnică și tactică a sportivilor.</p> <p>Modalități de evaluare a capacității de efort specifice sportivilor.</p> <p>Probe și teste de control specifice.</p>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului *TMARS TIR CU ARCUL III* se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a



deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin realizarea și susținerea unui *proiect*.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare material, respectiv săli și poligoane pentru probele de tir cu arcul. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul tirului cu arcul.

## VOLEI

### Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / VOLEI I

#### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / VOLEI I se studiază pe parcursul anului I, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / VOLEI I - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - VOLEI I	1.Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecția, concept, specificitate, criterii psiho-motrice și de formare.</li> <li>• Elementele principale ale regulamentului jocului de volei și implicați în selecție</li> <li>• Particularități de creștere și dezvoltare ale copiilor și juniorilor în paralel cu dezvoltarea calităților motrice.</li> <li>• Mijloace și criterii de selecție Particularitățile și criteriile de orientare sportivă pe posturi</li> <li>• Principiile antrenamentului în volei în contextul obiectivizării și evaluării acestuia.</li> <li>• Dificultăți în inițierea în acțiunile</li> </ul>



			<p>specifice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecția finală - pe baza eficienței, eficacității, performanțelor și recordurilor proprii</li> </ul>
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele selecției în volei.</li> <li>• Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă</li> <li>• Criterii de evaluare: starea de sănătate și criterii specifice în funcție de procesul de pregătire</li> <li>• Posibilități de evaluare a sportivilor începători prin folosirea mijloacelor și criteriilor de selecție specifice</li> <li>• Selecția în conformitate cu cerințele includerii pe posturi și/sau categorii</li> <li>• Echipamentul de protecție, utilitate, valoare, tehnologie și tendințe viitoare.</li> <li>• Materialele folosite în voleiul actual, solitudine și calitate.</li> <li>• Individualizarea pe posturi</li> </ul>
		3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumente de evaluare: metode de evaluare operaționalizate cuprinzând obiectivele evaluării, rezultatul așteptat și modalitatea de apreciere a rezultatului obținut.</li> <li>• Evaluarea sportivilor pe baza unor criterii corelate cu specificul voleiului</li> <li>• Particularități, criterii, probe și norme de control, aspecte organizatorice.</li> <li>• Metode de evaluare: probe, baremuri și norme de control, observare directă, studiul potențialului psihomotric etc</li> </ul>
		4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică în conformitate cu legitățile biologice ale creșterii și dezvoltării copiilor</li> <li>• Pregătirea fizică generală și specifică (PFGS), necesitate, loc în etapizare și obiective generale.</li> <li>• Metode folosite în PFGS și în locul acestora în planul anual de pregătire.</li> <li>• Programarea, valoarea și limitele volumului în PFGS în activitatea sportivilor pe categorii de vârstă.</li> <li>• Pregătirea fizică generală (PFGS), programarea și locul ei în etapizarea actuală.</li> <li>• Tipuri de eforturi folosite în PFGS, valoarea și limitele acestora.</li> <li>• Modelul antrenamentului de PFGS,</li> </ul>

			<p>principii, obiectivizare și raționalizare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de impactul acestora asupra sportivilor, în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire;</li> <li>• Alegerea mijloacelor de pregătire fizică în funcție de tipul de efort specific;</li> <li>• Mijloace de pregătire fizică specifică</li> </ul>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / VOLEI I** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor - prin lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare. Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrelle didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul aeronauticii.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / VOLEI II

### ❖ Notă introductivă

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT / VOLEI (II) se studiază pe parcursul anului II, sem I, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT VOLEI II - (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr crt	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport VOLEI (II)	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport</li> <li>Caracteristicile performanței. Cerințele specifice jocului de volei.</li> <li>Volei - istoric, dezvoltare și tendințe.</li> <li>Respectarea încadrării în bugetul de timp prestabilit și în planificarea realizată conform calendarului competițional specific</li> <li>Documente de planificare în volei</li> </ul>
		2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice/psihologice/artistice, în funcție de ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspecte specifice jocului de volei privind întocmirea documentelor de planificare și evidență a echipelor</li> <li>Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport și în raport de legitățile însușirii</li> </ul>

		<p>priceperilor și deprinderilor motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> </ul>
	<p>3.Selectează/ concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice solicitate preponderent în jocul de volei. Implicații în selectarea mijloacelor de pregătire</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire cu respectarea liniilor metodice directe elaborate de federația sportivă de specialitate</li> <li>• Aplicarea mijloacelor de pregătire tehnică specifică voleiului în conformitate cu legitățile etapelor învățării</li> <li>• Sistematizarea efortului și caracteristicile acestuia în volei în funcție de postul ocupat în echipă și în teren, precum și planificarea ansamblului de mijloace specifice.</li> <li>• Dezvoltarea calităților motrice, manifestări fiziologice, metode de dezvoltare, sistematizarea eforturilor și planificarea acestora în etapizarea anuală. Dezvoltarea calităților motrice specifice voleiului actual.</li> <li>• Fiziologia eforturilor specifice. Pregătirea specifică (PS) raportată la eforturile necesare susținerii unui meci.</li> <li>• Modelul antrenamentului, metode de modelare în funcție de activitatea și competițiile importante. Parametri biologici ai modelului voleibalistului.</li> <li>• Dezvoltarea și planificarea antrenamentelor cu caracter mixt și combinat: forță-viteză în regim de îndemanare; forță-viteză în regim de rezistență etc.</li> <li>• Exerciții specifice pentru însușirea tehnicii de specifice.</li> <li>• Exerciții specifice de mobilitate și acrobatice.</li> <li>• Individualizarea, particularități și obiective.</li> </ul>
	<p>4.Selectează metodele și</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea mijloacelor de pregătire</li> </ul>

		<p>procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire</p>	<p>pentru pregătirea tehnico-tactică individuală și colectivă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acțiuni tehnico tactice individuale de atac (serviciul, ridicare, atacul)</li> <li>- Acțiuni tehnico-tactice individuale de apărare (preluarea din serviciu, preluarea din atac, blocajul)</li> <li>- Acțiuni tactice colective <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziționări la primirea serviciului;</li> <li>- tactica la serviciu;</li> <li>- combinații în atac, la primirea serviciului și în situații de apărare;</li> <li>- apărarea combinată</li> </ul> </li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structuri de exerciții derivate din modelul jocului. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții specifice acrobatice și de mobilitate.</li> <li>• Exerciții cu caracter mixt și combinat: forță-viteză în regim de îndemanare; forță-viteză în regim de mobilitate etc.</li> <li>• Exerciții în structuri de joc</li> </ul> </li> <li>• Aspecte tactice în jocul de volei. Principii tactice în atac și apărare specifice jocului. Respectarea disciplinei tactice. Acordarea ajutorului reciproc. Inițierea și efectuarea acțiunilor în timp util. Anticiparea acțiunilor adversarilor și contracararea lor.</li> <li>• Principii tactice generale. Respectarea disciplinei tactice.</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în conformitate cu normele de deontologie și etică a sportului</li> <li>• Mijloace de pregătire psihologică în funcție de legitățile legate de vârstă, sex și gradul de pregătire al sportivilor</li> <li>• Mijloace pentru pregătirea teoretică</li> </ul>
		<p>5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe și norme de control specifice voleiului</li> <li>• Evidența activității jucătorilor în jocurile amicale și oficiale.</li> <li>• Interpretarea foilor de arbitraj oficiale.</li> </ul>

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport VOLEI (II) se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor prin examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul aeronauticii.



### **Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT VOLEI III**

#### **❖ Notă introductivă**

**Modulul TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT VOLEI III se studiază pe parcursul anului II, sem II, al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului Sportiv în vederea obținerii calificării de Antrenor.**

***Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.***

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență Teoria și metodică antrenamentului în ramura de sport

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul Sportiv.

#### **❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport VOLEI III - (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

<b>Nr crt</b>	<b>Unitatea de competență</b>	<b>Competențe</b>	<b>Conținuturi</b>
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport VOLEI (III)	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificarea ca procedură pentru atingerea nivelului de performanță</li> <li>• Planificarea și programarea în conformitate cu exigențele fundamentării procesului de antrenament</li> <li>• Norme și baremuri de pregătire impuse de realizat</li> <li>• Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire</li> <li>• Scopuri și obiective în funcție de calendarul competițional al voleiului</li> <li>• Stabilirea priorităților sunt stabilite în funcție de obiectivele de performanță urmărite</li> <li>• Etapele de realizare a activităților în funcție</li> </ul>



			<p>de specificul perioadelor și de obiectivele urmărite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata activităților în funcție de obiectivele urmărite, de priorități, de ritmul real de dezvoltare biologică al sportivilor etc. Culegerea selectivă a informațiilor, urmărindu-se relevanța lor pentru activitatea specifică voleiului</li> </ul>
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folosirea informațiilor în conformitate cu scopul urmărit și cu respectarea deontologiei profesiei de antrenor</li> <li>• Indicatori pentru potențialul sportiv actual și cel preconizat</li> <li>• Relația dintre indicatorii somatoscopic, antropometrici și modelul de jucător în volei</li> <li>• Corelația indicatorilor cu posturile specifice voleiului.</li> </ul>
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorizarea și evaluarea direcționate spre îmbunătățirea efectivă a performanțelor.</li> <li>• Probe și teste de control specifice voleiului</li> <li>• Evaluarea pe baza unor instrumente bine stabilite cunoscute, înțelese și acceptate de sportive și respectând normele și procedurile metodologice și etice în vigoare</li> <li>• Evaluarea tehnicii.</li> <li>• Evaluarea oportunității tacticii</li> <li>• Evaluarea PFGS</li> </ul>
		4. Evaluează pregătirea tehnică /tehnic-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalități de evaluare a randamentului sportiv</li> <li>• Modalitățile de evaluare a capacității de efort specifice voleiului</li> <li>• Modalitățile de evaluare a eficienței sportive pe posturi și acțiuni de joc</li> <li>• Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței jucătorilor și echipei conform indicatorilor specifici</li> <li>• Statistica jocurilor și cea folosită în diferite campionate mondiale și europene Analiza meciurilor din cadrul campionatelor</li> <li>• Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, psihologic.</li> </ul>

❖ **Condiții de aplicare didactică și de evaluare**

Parcurgerea conținuturilor modulului **TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT VOLEI (III)** se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont

de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces Internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practică;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea portofoliului individual.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul sportiv.

## YACHTING

**Modulul I: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING I**❖ **Notă introductivă**

**Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING I” se studiază pe parcursul anului I, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.**

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

❖ **Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:**

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING I (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
9	TMARS - Yachting I	1. Cunoaște metodologia de selecție și particularitățile acesteia pe ramură de sport	-Influența practicării yachtingului asupra organismului -Selecția – aspecte generale
		2. Elaborează programul de aplicare a probelor și testelor de selecție	-Etapele selecției la yachting -Principalele criterii de selecție -Adaptarea, oboseala, încălzirea și refacerea după efort; patologie specifică yachtingului; elemente de nutriție; măsuri de igienă specifică
		3. Aplică probele și testele din cadrul sistemului de selecție specific fiecărei ramuri	-Probe și teste specifice utilizate pentru selecția sportivilor

	de sport	
	4. Stabilește conținutul pregătirii fizice generale și specifice pe ramură	-Calități motrice generale și specifice (capacități condiționale și coordinative); legătura cu efortul specific -Mijloace utilizate pentru pregătirea fizică generală și specifică -Indicații metodice privind dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței și a capacităților coordinative specifice

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING I” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – lucrare scrisă.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul yachtingului.

## Modulul II: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING II

### ❖ Notă introductivă

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING II” se studiază pe parcursul anului II, semestrul I al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 180 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – YACHTING II (180 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
14	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport Yachting II	1. Analizează aspecte ale organizării procesului de instruire 2. Stabilește conținutul pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice, în funcție de ramura de sport	-Sarcinile antrenorului privind activitatea în cadrul secției de yachting -Învățarea motrică – aspecte specifice -Tehnica mersului cu vânt strâns, cu vânt de pupa, cu vânt de mare larg și cu vânt de trever -Tehnica voltelor și amponărilor -Tehnica dublării balizelor -Tactica alegerii traseului și a controlului adversarilor -Cunoașterea ambarcațiunii : coca, grementul, velatura, manevre; construcția, caracteristicile, instalațiile, reglarea ambarcațiunilor - Îmbarcare, îndepărtarea de ponton prin împingere cu piciorul -Armarea ambarcațiunii; poziția pe apă a ambarcației; răsturnări-redresări

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Plecarea de la mal și acostarea; acostarea la o baliză</li> <li>-Factorii antrenamentului generali și specifici</li> <li>-Tehnica specifică înotului: plutirea și alunecarea pe apă, respirație acvatică, mișcarea de picioare, mișcarea de brațe, coordonarea brațe – picioare – respirație la procedeele craul, spate, bras)</li> </ul>
	3. Selectează / concepe mijloace adecvate pregătirii tehnice / tehnico-tactice / psihologice / artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mijloacele de antrenament pe apă</li> <li>-Mijloacele de antrenament pe uscat</li> <li>-Mijloacele utilizate în refacere</li> <li>-Aplicarea mijloacelor de pregătire în concordanța cu linia metodică specifică</li> </ul>
	4. Selectează metodele și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii / componentele antrenamentului sportiv în relație cu etapa și nivelul de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Principiile antrenamentului</li> <li>-Concepția metodelor de antrenament</li> <li>-Metode clasice și metabolice – corelație cu zonele de efort</li> </ul>
	5. Monitorizează reacția motrică la stimuli specifici pe ramura de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Regulamentul concursurilor de yachting</li> <li>-Instrucțiuni privind prevenirea accidentelor și asigurarea asistenței de urgență pe timpul desfășurării antrenamentelor și concursurilor</li> <li>-Baza sportivă pentru yachting: instalații și amenajări</li> <li>-Prevenirea accidentelor pe timpul desfășurării antrenamentelor și concursurilor; asistența de urgență și primul ajutor în caz de accident; salvarea de la înec</li> <li>-Cunoașterea și folosirea pavilioanelor. Semnale cu pavilioane</li> <li>-Arbitrajul curselor</li> <li>-Condițiile de participare în concurs</li> <li>-Instrucțiunile de cursă; penalizări</li> </ul>

#### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcurgerea conținuturilor modulului „**TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING II**” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice



ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – examinare orală.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modulului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

#### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocat fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcurgerea temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul yachtingului.

### Modulul III: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING III

#### ❖ Notă introductivă

Modulul „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING III” se studiază pe parcursul anului II, semestrul II al școlii postliceale pentru realizarea pregătirii de specialitate specifică domeniului sportiv în vederea obținerii calificării de antrenor.

*Modulul are alocate 150 ore din care 90 ore de pregătire practică.*

Modulul va dezvolta competențele din unitatea de competență pentru abilități specifice Teoriei și metodicii antrenamentului pe ramură de sport.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul activitatea didactică va cuprinde formula unui parteneriat între școală și cluburi, federații sportive, ONG-uri, etc, acreditate să gestioneze probleme specifice de teoria și metodică antrenamentului sportiv pe ramură de sport, avându-se în vedere resursele locale pentru instruire: baza materială a școlii, cadrul de colaborare, cerințele locale pentru pregătirea în calificarea de antrenor.

Scopul acestui modul este de a forma competențe privind analiza, interpretarea, aplicarea și implementarea informațiilor dobândite în cadrul procesului de antrenament sportiv.

Prin parcurgerea modulului se urmărește dobândirea competențelor descrise în Standardul de pregătire profesională.

Modulul se va utiliza împreună cu Standardul de pregătire profesională specific calificării.

Persoana care va absolvi acest modul este responsabilă de propria activitate, de asigurarea calității atât pe timpul desfășurării procesului de pregătire, cât și la finalul lui, de îmbunătățire, dar și de evaluare a cerințelor impuse pentru domeniul sportiv.

#### ❖ Lista competențelor specifice unității de competență corespunzătoare modulului:

**Unitatea de competență: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING III (150 ore instruire, din care 90 ore de pregătire practică)**

Nr. crt.	Unitatea de competență	Competențe	Conținuturi
17	Teoria și metodică antrenamentului pe ramură de sport YACHTING III	1. Planifică procesul de antrenament, pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	-Structura antrenamentului și fundamentarea planificării; periodizarea pregătirii -Documente de planificare și evidență
		2. Utilizează mijloacele specifice examenului somatoscopic și măsurătorile antropometrice	-Criterii somatofiziologice și psihologice; măsurători antropometrice utilizate în yachting
		3. Aplică probe și teste specifice de evaluare a calităților motrice și a unor componente ale psihomotricității	-Modalități de măsurare a efectelor de antrenament -Probe și teste utilizate în evaluarea specifică -Evaluarea efortului - calcularea intensității efortului, puterea aerobă maximală funcțională/PAMF; teste de evaluare a capacității aerobe
		4. Evaluează pregătirea	-Evaluarea și analiza eficienței participării în

	tehnică /tehnică-tactică prin probe și teste specifice ramurilor de sport	concurs
--	------------------------------------------------------------------------------------	---------

### ❖ Condiții de aplicare didactică și de evaluare

Parcursul conținuturilor modulului „TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - YACHTING III” se va realiza integral, competențele fiind corelate cu conținuturile într-o abordare flexibilă și diferențiată, ținând cont de nivelul inițial de pregătire și de nivelul de performanță cerut pentru absolventul de școală postliceală cu specialitatea Antrenor.

Pentru atingerea competențelor din prezentul modul se vor proiecta activități de învățare centrate pe elev, care vor pune accent pe dezvoltarea gândirii, formarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice, interpretarea sistemului ce vizează formarea antrenorilor. Orele de instruire teoretică și practică se recomandă a se desfășura în cabinete și spații sportive specifice dotate cu material didactic corespunzător: retroproiector, video, acces internet, materiale, instalații și echipamente specifice ramurii de sport, reglementări tehnice și normative specifice ramurii sportive, fișe de lucru, fișe de autoevaluare, portofolii, calculatoare cu programe și aplicații specifice.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină seama de următoarele principii moderne ale educației:

- sistematizarea și continuitatea în educație;
- individualizarea procesului de pregătire;
- participarea conștientă și activă a elevilor în activitatea de predare, învățare, evaluare;
- însușirea temeinică a cunoștințelor și abilităților;
- integrarea teoriei cu practica;
- folosirea cunoștințelor dobândite anterior, la procesul de învățare.

Evaluarea trebuie să fie, corelată cu criteriile de performanță și cu tipul probelor de evaluare care sunt precizate în Standardul de pregătire profesională.

Se evaluează numai competențele din acest modul, evaluarea altor competențe nefiind relevantă. O competență se evaluează o singură dată. Pe parcursul modulului se realizează evaluarea formativă, iar la sfârșitul lui se realizează evaluarea sumativă, pentru verificarea atingerii competențelor – prin proiect.

Proiectarea evaluării competențelor se realizează prin stabilirea clară a programului și a modului de evaluare.

Cadrele didactice care asigură pregătirea la acest modul își stabilesc durata evaluării fiecărei competențe, numărul de reevaluări și distribuția acestora pe parcursul anului școlar.

Modul de evaluare are în vedere nivelul de pregătire pe care trebuie să-l demonstreze elevul. Indiferent de locul, momentul și persoana care face evaluarea, standardul stabilește un nivel național comun de performanță, care trebuie respectat pentru a se asigura un nivel unitar de pregătire.

### ❖ Sugestii metodologice

Cadrele didactice au libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme în funcție de: dificultatea temei, volumul și nivelul de cunoștințe, deprinderi și abilități anterioare ale elevilor, dotarea cu material didactic, ritmul de formare a deprinderilor pentru membrii grupului de elevi instruiți. Se recomandă ca parcursul temelor din programă să se facă în ordinea stabilită în tabelul de corelare a competențelor cu conținuturile.

Procesul didactic se va realiza în cabinete și spații sportive specifice cu o bună dotare materială. Acesta are importanță deosebită în realizarea corespunzătoare a competențelor pentru viitorii antrenori.

Modulul are ca scop familiarizarea elevilor cu specificul activităților privind proiectarea și implementarea cunoștințelor specifice ramurii sportive, pe baza documentației de specialitate din domeniul yachtingului.

---

---

**EDITOR: GUVERNUL ROMÂNIEI**

---



„Monitorul Oficial” R.A., Str. Parcului nr. 65, sectorul 1, București; C.I.F. RO427282,  
IBAN: RO55RNCB0082006711100001 Banca Comercială Română — S.A. — Sucursala „Unirea” București  
și IBAN: RO12TREZ7005069XXX000531 Direcția de Trezorerie și Contabilitate Publică a Municipiului București  
(alocat numai persoanelor juridice bugetare)

Tel. 021.318.51.29/150, fax 021.318.51.15, e-mail: [marketing@ramo.ro](mailto:marketing@ramo.ro), internet: [www.monitoruloficial.ro](http://www.monitoruloficial.ro)

Adresa pentru publicitate: Centrul pentru relații cu publicul, București, șos. Panduri nr. 1,  
bloc P33, parter, sectorul 5, tel. 021.401.00.70, fax 021.401.00.71 și 021.401.00.72

Tiparul: „Monitorul Oficial” R.A.



5 948368 634718