

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

**CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC**

Anexa nr. 52

CURRICULUM

pentru

clasa a IX-a

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL - FILIERA TEHNOLOGICĂ

Domeniul de pregătire profesională: ELECTRONICĂ AUTOMATIZĂRI

2025

GRUPUL DE LUCRU:

CIULEI MARIA	profesor, grad didactic I, Liceul „Ștefan Procopiu” Vaslui
DINICĂ MARIANA	profesor, grad didactic I, Liceul Tehnologic „George Bibescu” Craiova
OLTEAN IOANA	profesor, grad didactic I, Colegiul Tehnic de Comunicații „Augustin Maior” Cluj Napoca
MANOLACHE IRINA AURA	profesor, grad didactic I, Liceul Tehnologic „Radu Negru” Galați
MÎNDRILĂ FLORINA	profesor, grad didactic I, Colegiul Tehnic de Poștă și Telecomunicații „Gh. Airinei” București
SAUCIUC GHEORGHE	profesor, grad didactic I, Liceul „Vasile Conta” Târgu Neamț
SĂLĂGEAN GABRIELA LAURA	profesor, grad didactic I, Liceul Tehnologic „George Barițiu” Baia Mare
TUTUNARU MARIANA	profesor, grad didactic I, Liceul Tehnologic Motru, Gorj
VOLOSCIUC SORIN DAN	profesor, grad didactic I, Colegiul Tehnic Energetic Sibiu

Coordonator Științific:

PRODAN GABRIEL CORNELIU	Univ. Constanța Facultatea de Inginerie Mecanică, Industrială și Maritimă, Constanța

Coordonare C.N.D.I.P.T.:

DANA CARMEN STROIE	Responsabil CNDIPT
CARMEN GHEORGHÎA MUȘAT	Responsabil GLC domeniul de pregătire profesională

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională Electronică automatizări, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională Electronică automatizări.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru calificările corespunzătoare domeniului de pregătire profesională *Electronică automatizări*:

Nivel 4 CNC

1. Tehnician electronist
2. Tehnician operator telematică
3. Tehnician operator tehnică de calcul
4. Tehnician în automatizări
5. Tehnician operator roboți industriali
6. Tehnician de telecomunicații

Nivel 3 CNC

1. Electronist aparate și echipamente
2. Electronist rețele de telecomunicații
3. Operator la roboți industriali

Nivelul de calificare conform Cadrului național al calificărilor – 3 și 4

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Nivelul CNC	Unitatea de rezultate ale învățării tehnice generale (URI)	Denumire modul
3 și 4	URÎ 1. Realizarea lucrărilor de bază mecanice și electrice necesare în domeniul electronică automatizări	MODUL I. Tehnologii generale în electronică-automatizări
3 și 4	URÎ 2. Efectuarea de măsurări tehnice în electronică	MODUL II. Electrotehnică și măsurări tehnice

3 și 4	URÎ 1. Realizarea lucrărilor de bază mecanice și electrice necesare în domeniul electronică automatizări URÎ 5. Executarea instalațiilor electrice de iluminat și forța	MODUL III. Instalații electrice

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Clasa a IX-a
Învățământ liceal– filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii

Domeniul de pregătire profesională: ELECTRONICĂ AUTOMATIZĂRI

Curriculum de specialitate (CS): pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică săptămânală

Modul I. Tehnologii generale în electronică-automatizări

Total ore/an:	90
din care	
Pregătire teoretică	30
Laborator	30
Instruire practică	30

Modul II. Electrotehnică și măsurări tehnice

Total ore/an:	150
din care	
Pregătire teoretică	60
Laborator	90
Instruire practică	-

Modul III. Instalații electrice

Total ore/an:	60
din care	
Pregătire teoretică	30
Laborator	30
Instruire practică	-

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS)

Stagii de pregătire practică *

Total ore/an: **150 ore**

Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională**

Total ore / an 30 ore

Total ore /an = 1 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an

TOTAL GENERAL: 480 ore/an

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOS se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de CDEOS pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

* Curriculumul asociat stagiilor de pregătire practică este parte a CDEOS și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total anual de ore ale stagiilor de pregătire practică se poate alocă, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr de 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

** Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă 30 de ore/an de studiu care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală, în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

MODUL I. Tehnologii generale în electronică-automatizări

• Notă introductivă

Modulul, „**Tehnologii generale în electronică - automatizări**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Electronică automatizări**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică. Modulul are alocat un numărul de **90 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :

- **30 ore/an** – laborator tehnologic
- **30 ore/an** -instruire practică

Modulul „**Tehnologii generale în electronică - automatizări**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 sau 4, din domeniul de pregătire profesională **Electronică automatizări** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1. REALIZAREA LUCRĂRILOR DE BAZĂ MECANICE ȘI ELECTRICE NECESARE ÎN DOMENIUL ELECTRONICĂ AUTOMATIZĂRI			Conținuturile învățării
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
TEHNOLOGII MECANICE DE BAZA			
1.1.1 1.1.2	1.2.1 1.2.2 1.2.3 1.2.4 1.2.22 1.2.23 1.2.24 1.2.25	1.3.1 1.3.2 1.3.3 1.3.4 1.3.5 1.3.6 1.3.7 1.3.8 1.3.9 1.3.10 1.3.11	Elemente de bază privind realizarea reprezentărilor grafice din mecanică: ▪ Elemente de standardizare (simboluri, linii, hașuri, formate, indicatoare, cote, scări de reprezentare utilizate în desenul tehnic). ▪ Executarea schițelor după model și a desenelor la scară: -Reprezentarea în proiecție ortogonală -Executarea desenelor la scară Documente și documentație tehnică / tehnologică pentru lucrări mecanice: ▪ Fișe tehnice (citire și interpretare)
1.1.3 1.1.4 1.1.5 1.1.6 1.1.7	1.2.5 1.2.6 1.2.7 1.2.8 1.2.9		Materiale și semifabricate utilizate în lucrările mecanice ▪ Materiale feroase și neferoase: oțeluri, fonte, aliaje Operații de prelucrare mecanică (definiție, etape de execuție, SDV-uri, mijloace de măsurare, norme de sănătate și securitate în muncă, norme de protecția mediului): ▪ curățarea, ▪ îndreptare.

			▪ trasare, ▪ debitare, ▪ îndoire, ▪ găurire, ▪ ștanțare, ▪ filetare, ▪ norme de sănătate și securitate în muncă și norme de protecția mediului specifice operațiilor de prelucrare mecanică. Asamblări mecanice: ▪ nedemontabile - lipire, - sudare, - nituire, - norme de sănătate și securitate în muncă și norme de protecția mediului specifice operațiilor de realizare a asamblărilor nedemontabile. ▪ demontabile - filetate, - cu arcure, - cu pene, - cu știfturi, - norme de sănătate și securitate în muncă și norme de protecția mediului specifice operațiilor de realizare a asamblărilor demontabile.
TEHNOLOGII ELECTRICE DE BAZA			
1.1.8 1.1.9 1.1.10 1.1.11 1.1.12 1.1.14 1.1.15 1.1.16	1.2.10 1.2.11 1.2.12 1.2.13 1.2.14 1.2.15 1.2.16 1.2.17 1.2.20 1.2.21 1.2.22 1.2.23 1.2.24 1.2.25	1.3.1 1.3.2 1.3.3 1.3.4 1.3.5 1.3.6 1.3.7 1.3.8 1.3.9 1.3.10 1.3.11	Elemente de bază privind realizarea reprezentărilor grafice din electrotehnică și electronică: ▪ Simboluri utilizate în electrotehnică și electronică. ▪ Realizarea schemelor electrice, a schemelor de conexiuni, a schemelor de montaj și a planurilor de amplasament. Documente și documentație tehnică / tehnologică pentru lucrări electrice ▪ Cataloage, cărți tehnice ▪ Fișe tehnice (citire și interpretare) Materiale utilizate în lucrările electrice (tipuri, proprietati, utilizări): ▪ Materiale conductoare: Cu, Al, aliaje de lipit, materiale rezistive; ▪ Materiale magnetice: materiale magnetice moi, materiale magnetice dure; ▪ Materiale electroizolante; Elemente pasive de circuit (aspect fizic, simbol, marcaj, rol funcțional, parametri, tipuri de conexiuni): ▪ Rezistoare ▪ Bobine ▪ Condensatoare ▪ Executarea unor circuite electrice cu componente pasive (RL, RC și RLC)

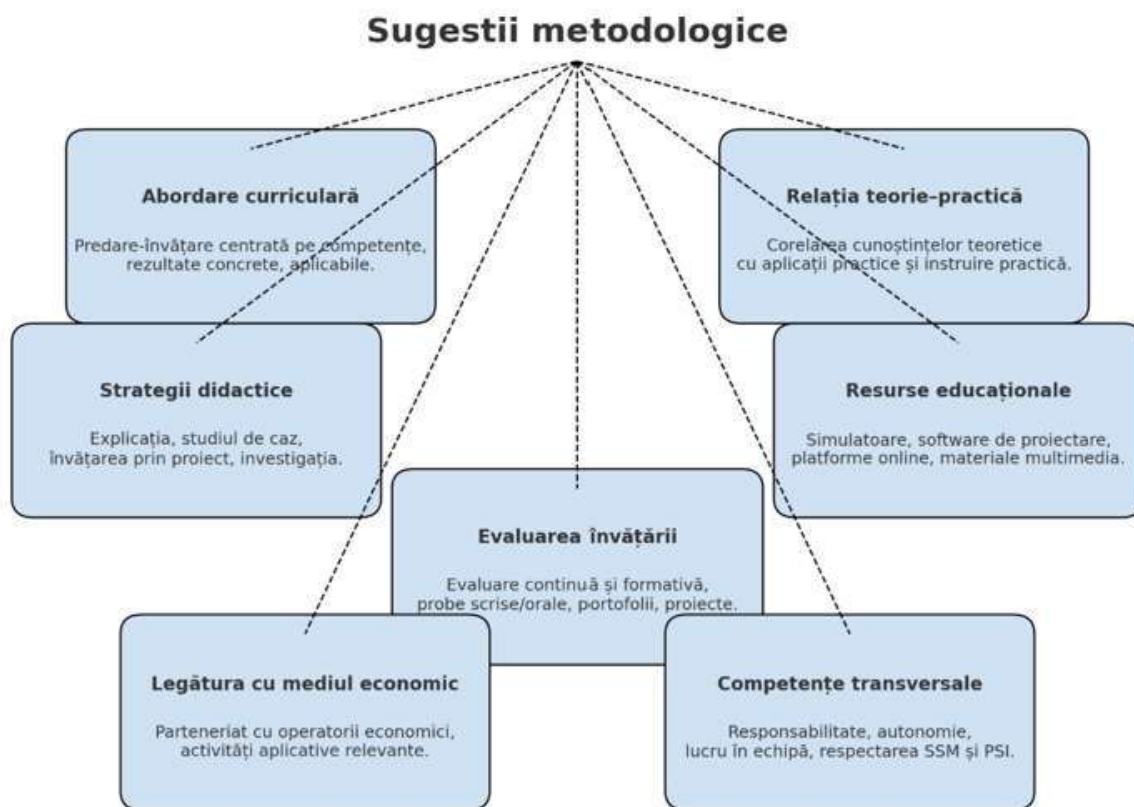
- **Lista resurselor materiale necesare formării competențelor**

Pentru atingerea rezultatelor învățării prevăzute în curriculum, unitatea de învățământ și/sau operatorul economic partener trebuie să asigure o dotare minimă care să includă:

- **Echipamente și unelte de bază:** menghină de banc, chei fixe și inelare, seturi de șurubelnițe (drept și în cruce) Ciocane (de lăcătușerie, de cauciuc etc.), Truse de filetare, Truse de găurire și burghie, Clești (universali, papagal, de tăiat), Fierăstraie pentru metal, Dălți și pile
- **Aparate și utilaje specifice:** Freză (orizontală/verticală), Mașină de găurit (fixă și portabilă)
- **Instrumente de măsură și control:** Rulete, rigle, echer, Subler (clasic și digital), Micrometru exterior/interior, Comparator de lungimi, Calibre (tip șablon)
- **Materiale de lucru și consumabile:** Plăci și bare de metal (oțel, aluminiu etc.), Șuruburi, piulițe, șaibe, nituri, Lubrifianți și uleiuri de tăiere, Abrazivi (hârtie abrazivă, pietre de polizat), Electrozi pentru sudură, Adezivi tehnici (pentru îmbinări), Echipamente de protecție individuală (EPI)
- **Unelte și aparate specifice domeniului electric,** de tipul: șurubelnițe diverse, clești, testere de tensiune, pistoale de lipit, cuțite pentru cabluri etc.
- **Module și plăci experimentale** pentru studiul componentelor și circuitelor electrice, împreună cu surse de alimentare corespunzătoare.
- **Dispozitive de semnalizare și comunicații,** precum: lămpi de semnalizare, sonerii, difuzoare de radioficare, stații de radioficare, unități de comandă pentru interfon cu terminale și panou exterior, precum și unități de comandă cu senzori pentru detecția incendiilor.
- **Aparate de măsură și control (AMC)**
- **Materiale didactice și auxiliare curriculare,** cum ar fi: fișe de lucru și de documentare, fișe suport pentru activități practice, planșe educaționale, reviste de specialitate, documentații tehnice aferente lucrărilor, cărți de referință, dicționare de termeni tehnici, normative specifice, standarde tehnice și de evaluare, precum și fișe individuale pentru instruirea privind securitatea și sănătatea în muncă (SSM) și prevenirea și stingerea incendiilor (PSI).
- **Echipamente multimedia și TIC,** inclusiv tablă interactivă, videoproiector și sistem informatic conectat la internet, dotat cu aplicații software pentru proiectarea schemelor și simularea funcționării circuitelor electrice.
- **Materii prime și materiale necesare lucrărilor practice,** între care se regăsesc: table și profile metalice, electrozi, rezistoare, condensatori, bobine, plăcuțe de test, conductoare, cabluri, conectori, bandă izolatoare, fludor și pastă decapantă.

- **Sugestii metodologice**

Procesul de predare-învățare-evaluare în cadrul modulului „**Tehnologii generale în electronică–automatizări**” trebuie organizat astfel încât să asigure formarea progresivă a competențelor vizate, printr-o îmbinare echilibrată între cunoștințe teoretice, activități de laborator tehnologic și instruire practică. În acest sens, se recomandă următoarele direcții metodologice:



Asigurarea finalităților activităților didactice

- a) remediere - corectarea lacunelor de bază;
- b) consolidare - exersare variată, transfer între sarcini similare/diferite;
- c) aprofundare - probleme nonrutiniere; extindere - proiecte aplicative; competențe-cheie transversale; performanță - pregătire diferențiată pentru elevi cu potențial ridicat;
- d) aplicarea competențelor formate/dezvoltate pentru rezolvarea situațiilor-problemă întâlnite în viața de zi cu zi

Prin desfășurarea de lucrări practice de laborator/instruire practică, elevii își formează priceperi și deprinderi de lucru necesare pentru viață și pentru activitatea profesională, își dezvoltă abilitățile de cooperare și de lucru în echipă.

Listă orientativă cu teme pentru lucrările de laborator/instruire practică

TEHNOLOGII MECANICE DE BAZĂ

1. Identificarea materialelor feroase și neferoase utilizate în mecanică (Oțeluri, fonte, aliaje de aluminiu și cupru.)
2. Curățarea și pregătirea semifabricatelor pentru prelucrare mecanică
3. Trasarea conturului unei piese pe tablă metalică după desen.
4. Găurirea mecanică a pieselor metalice cu burghiu și verificarea diametrului.
5. Studiul și clasificarea asamblărilor demontabile (tipuri de îmbinări – filetate, prin pene, caneluri, șuruburi, piulițe, știfturi, bolțuri).

6. Asamblarea elementelor filetate – montarea și demontarea șuruburilor și piulițelor. (utilizarea cheilor dinamometrice, controlul strângerii).
7. Realizarea unei îmbinări filetate prin șurub și piuliță – verificarea strângerii și siguranței (cu sau fără elemente de siguranță – șaibe Grower, șplinturi, șaibe elastice).
8. Studiul tipurilor de asamblări nedemontabile (sudare, lipire, nituire, presare).
9. Realizarea unei îmbinări prin nituire manuală (alegerea tipului de nit, execuția și verificarea îmbinării).
10. Executarea unei îmbinări prin lipire moale (cu cositor) (utilizarea aliajului de lipit și a fluxului).
11. Verificarea rezistenței îmbinărilor nedemontabile la solicitări mecanice.

TEHNOLOGII ELECTRICE DE BAZA

1. Studiul simbolurilor grafice utilizate în electronică.
2. Studiul materialelor electroizolante – tipuri și aplicații.
3. Identificarea elementelor pasive de circuit: rezistoare, bobine, condensatoare.
4. Determinarea valorii unui rezistor prin codul culorilor.
5. Determinarea rezistivității electrice a unui conductor.
6. Determinarea valorii unui condensator prin codul culorilor.
7. Verificarea continuității unui cablu electric.
8. Verificarea rigidității dielectrice a unui material izolant.
9. Verificarea valorilor rezistenței, inductanței și capacității cu aparatură adecvată.
10. Verificarea funcționării rezistoarelor prin comparație între valoarea nominală și cea măsurată.
11. Studiul influenței toleranțelor componentelor asupra funcționării circuitelor pasive.
12. Realizarea unei scheme electrice simple în curent continuu.
13. Executarea unei scheme de conexiuni pe plăcuță de montaj (breadboard).
14. Diagnosticarea și înlocuirea elementelor pasive defecte pe o placă electronică.

În continuare prezentăm un exemplu de activitate de învățare:

Activitatea de învățare: „Detectivul de culoare: Identificarea valorii rezistoarelor prin cod cromatic și validare practică”

Tip de activitate: Laborator tehnologic

Rezultate ale învățării vizate

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.1.12. Elemente pasive de circuit (aspect fizic, simbol, marcaj, rol funcțional, parametri, tipuri de conexiuni circuite electrice cu componente pasive): rezistoare, bobine, condensatoare.	1.2.15. Identificarea componentelor de circuit pasive după aspect fizic, simbol și marcaj. 1.2.16. Verificarea parametrilor elementelor de circuit pasive utilizând aparatura de măsură adecvată.	1.3.1. Respectarea riguroasă a specificațiilor tehnice din documentație. 1.3.3. Colaborarea cu membrii echipei de lucru, în scopul îndeplinirii sarcinilor de la locul de muncă. 1.3.4. Asumarea în cadrul echipei de la locul de muncă a responsabilității pentru sarcina de lucru primită. 1.3.5. Preocuparea permanentă pentru dezvoltarea profesională prin studiu individual și utilizarea informației primite de la formatori. 1.3.6. Implicarea creativă în soluționarea sarcinilor din fișa de lucru. 1.3.7. Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă.

1. Scopul lucrării

- Scopul este acela de a dezvolta elevilor deprinderea de a citi codul culorilor înscris pe un rezistor și de a verifica valoarea parametrului citit prin măsurare cu aparatură adecvată.

2. Obiective:

- Determinarea valorii rezistenței electrice a unui rezistor prin interpretarea codului de culori înscris pe acesta și verificarea valorii teoretice prin măsurare directă cu ajutorul multimetrelor digitale.
- Analizarea rolului culorilor ca sistem de codificare informațională în electronică, prin identificarea valorilor nominale ale rezistoarelor utilizând codul de culori standardizat.
- Validarea rezultatelor obținute prin compararea valorilor teoretice și experimentale, urmată de calculul erorii relative pentru aprecierea preciziei măsurărilor efectuate.

3. Aparatură și materiale necesare

- 6 rezistoare cu valori necunoscute (păstrate în plicuri opace)
- Multimetru digital de laborator (cu auto-ranging)
- Tabel cod culori (printat sau pe tabletă)
- Lumină rece pentru observarea clară a culorilor
- O lupă (pentru identificarea clară a benzilor)
- Suport pentru notițe și schițe
- Laptop/tabletă

4. Noțiuni teoretice

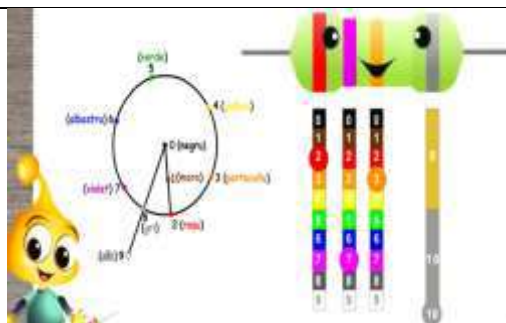
În domeniul electronicii, **culoarea nu este doar o estetică**, ci un cod informațional. Rezistoarele – componente pasive esențiale – folosesc un sistem universal de **codare cromatică**, ce permite tehnicienilor și inginerilor să afle valoarea lor electrică fără a le măsura.

Această codificare este standardizată prin **IEC 60062**, unde fiecare culoare corespunde unei cifre și unui multiplicator. Este o metodă eficientă, durabilă și independentă de limbă – un adevărat limbaj al componentelor electronice.

Codul culorilor de pe rezistoare permite identificarea valorii rezistenței fără a fi necesară măsurarea acesteia. Codul este alcătuit din 4 sau 5 benzi colorate.

Tabel codului culorilor

Culoare	Prima cifra	A doua cifra	Multiplicator	Toleranță
Argintiu			10^{-2}	$\pm 10\%$
Auriu			10^{-1}	$\pm 5\%$
Negru		0	1	
Maro	1	1	10^1	$\pm 1\%$
Rosu	2	2	10^2	$\pm 2\%$
Portocaliu	3	3	10^3	
Galben	4	4	10^4	
Verde	5	5	10^5	
Albastru	6	6	10^6	
Violet	7	7	10^7	
Gri	8	8	10^8	
Alb	9	9	10^9	
Incolor				$\pm 20\%$



Codul culorilor pentru rezistoare – regula memotehnică

5. Procedura de lucru

Se lucrează în echipe de câte 2 elevi.

1. Se selectează un rezistor și se observă benzile colorate de pe corpul său.
2. Se notează culorile în ordinea corectă (de la margine către centru, prima bandă fiind mai apropiată de capăt, (partea cu banda aurie sau argintie este mereu ultima).
3. Se determină valoarea rezistenței folosind tabelul codului culorilor.
4. Se măsoară valoarea rezistenței cu ajutorul multimetrului digital, setat pe domeniul "Ohm (Ω)".
5. Se compară valoarea calculată cu cea măsurată și se calculează eroarea relativă.

$$\varepsilon = \frac{|R_{teoretic} - R_{măsurat}|}{R_{teoretic}} \times 100\%$$

6. Date experimentale

Nr. crt.	Cod culoare	Valoare teoretică (Ω)	Valoare măsurată (Ω)	Toleranță	Eroare (%)
1	Roșu, Roșu, Maro, Auriu	220	218	$\pm 5\%$	0.91%
2	Maro, Negru, Roșu, Auriu	1.000	996	$\pm 5\%$	0.4%
3	Verde, Albastru, Portocaliu, Auriu	56.000	55.300	$\pm 5\%$	1.25%
4	Albastru, Gri, Roșu, Auriu	6.800	6.720	$\pm 5\%$	1.17%

7. Observații și discuții

- Rezistoarele codificate prin culoare sunt o soluție ingenioasă și universală pentru stocarea informației numerice.
- Toate măsurătorile s-au încadrat în limitele toleranței specificate, demonstrând precizia codului cromatic.
- Factorii care pot afecta identificarea corectă:
 - **Uzura componentelor** – culorile pot deveni șterse sau decolorate.
 - **Iluminarea incorectă** – poate distorsiona percepția culorilor.
 - **Ordinul greșit de citire** – poate duce la erori mari.

8. Concluzii

- Codul culorilor este o metodă rapidă și eficientă pentru identificarea valorii unui rezistor.
- Valorile măsurate cu multimetru se încadrează în toleranța specificată prin codul culorilor.
- Este important să se cunoască ordinea benzilor și interpretarea corectă a culorilor pentru a evita erorile.

9. Extensii posibile

- Utilizarea unui algoritm de recunoaștere a culorilor prin inteligență artificială (<https://www.digikey.ro/ro/resources/conversion-calculators/conversion-calculator-resistor-color-code>).
- Explorarea codurilor SMD (pentru rezistoarele de suprafață) (<https://www.digikey.ro/ro/resources/conversion-calculators/conversion-calculator-smd-resistor-code>).

10. Anexe

- Fișă de cod culori pentru rezistoare.

- Capturi foto ale rezistoarelor analizate

Se propune în cele ce urmează un exemplu de activitate de învățare / instruire practică corespunzător setului de cunoștințe, abilități și atitudini vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.1.12. Elemente pasive de circuit (aspect fizic, simbol, marcaj, rol funcțional, parametri, tipuri de conexiuni circuite electrice cu componente pasive): rezistoare, bobine, condensatoare.	1.2.15. Identificarea componentelor de circuit pasive după aspect fizic, simbol și marcaj. 1.2.16. Verificarea parametrilor elementelor de circuit pasive utilizând aparatura de măsură adecvată.	1.3.3. Colaborarea cu membrii echipei de lucru, în scopul îndeplinirii sarcinilor de la locul de muncă. 1.3.4. Asumarea în cadrul echipei de la locul de muncă a responsabilității pentru sarcina de lucru primită. 1.3.5. Preocuparea permanentă pentru dezvoltarea profesională prin studiu individual și utilizarea informației primite de la formatori. 1.3.6. Implicarea creativă în soluționarea sarcinilor din fișa de lucru. 1.3.7. Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă.

Tema: Studiul rezistorului și determinarea rezistenței electrice

Tipul activității : *instruire practică - Metoda grupurilor de experți*

Organizarea clasei: 4 grupe

Timp: 50 minute

Metoda grupului de experți reprezintă o strategie modernă de învățare colaborativă, fundamentată pe principii precum cooperarea, responsabilitatea individuală și interdependența pozitivă între elevi. Această metodă are ca obiectiv principal promovarea unei învățări active și interactive, prin implicarea directă a fiecărui elev în procesul propriei formări. Totodată, ea contribuie la dezvoltarea gândirii critice, a competențelor de comunicare și a spiritului de echipă, esențiale pentru formarea profesională și personală a elevilor. Elevul nu mai este un simplu receptor de informații, ci devine participant activ și mediator de cunoștințe, ceea ce conduce la o învățare mai profundă și durabilă.

Această metodă presupune divizarea unei teme complexe în subteme distincte, fiecare elev asumându-și rolul de „expert” asupra unei componente specifice a conținutului. În etapa următoare, elevii revin în grupurile de bază pentru a prezenta și împărtăși informațiile acumulate, contribuind astfel la reconstrucția colectivă și integrată a întregului conținut al lecției.

Etapele metodei

Etapa 1 – Organizarea grupurilor de bază Cadrul didactic formează grupurile de bază, compuse din 4–6 elevi, urmărind asigurarea diversității nivelurilor de pregătire și a unui echilibru între competențele individuale. Fiecărui elev i se atribuie o subtemă specifică, derivată din conținutul general al lecției.

Etapa 2 – Formarea grupurilor de experți Elevii care au primit aceeași subtemă se reunesc în grupurile de experți, unde aprofundează cunoștințele prin studiu individual și cooperativ, consultarea resurselor disponibile, efectuarea de experimente, rezolvarea de sarcini aplicative și discuții orientate spre înțelegerea aprofundată a conținutului.

Etapa 3 – Învățarea reciprocă în grupurile de bază După finalizarea activității în grupurile de experți, fiecare elev revine în grupul de bază și își asumă rolul de formator pentru colegii săi, prezentând și explicând subtema studiată. În acest mod, întreaga echipă dobândește o viziune completă asupra temei, printr-un proces de învățare reciprocă și colaborativă.

Etapa 4 – Sinteza și evaluarea În etapa finală, cadrul didactic coordonează o activitate de sinteză, în care sunt discutate concluziile, clarificate eventualele neînțelegeri și evaluate atât cunoștințele dobândite, cât și calitatea cooperării în cadrul grupurilor. Evaluarea are un caracter formativ, vizând atât progresul cognitiv, cât și dezvoltarea competențelor sociale și de comunicare.

Materiale și aparatură utilizate 4 seturi a câte 5 rezistoare de valori diferite, sursă de tensiune continuă reglabilă (0–12 V), multimetre digitale, breadboard (placă de montaj), conectoare de legătură.

Activitatea pe grupe de experți

Grupa 1 – Identificarea și clasificarea rezistoarelor

Sarcini:

1. Observați diferite tipuri de rezistoare.
2. Notați pe fișa de lucru principalele caracteristici constructive

Grupa 2 – Determinarea valorii rezistenței prin codul culorilor

Sarcini:

1. Observați benzile colorate de pe fiecare rezistor.
2. Determinați valorile corespunzătoare culorilor conform codului standard.
3. Notați valoarea nominală și toleranța fiecărui rezistor în tabel.

Grupa 3 – Verificarea și compararea rezistoarelor

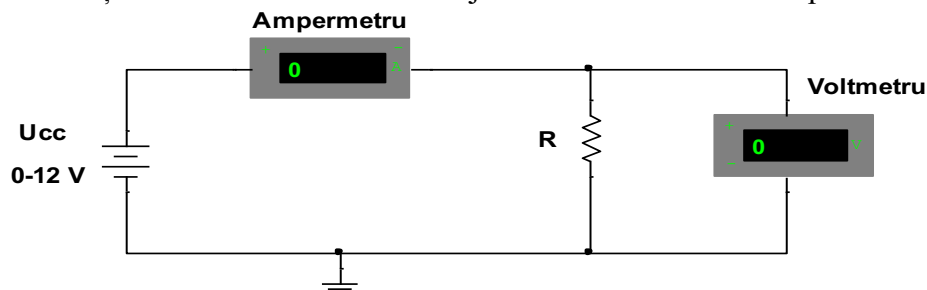
Sarcini:

1. Setați multimetrul pe domeniul de măsurare Ω (rezistență).
2. Verificați cu multimetrul dacă rezistorul este funcțional (rezistență infinită = defect).
3. Comparați rezistoare cu aceeași valoare nominală, pentru a observa diferențele reale.
4. Marcați pe fișa de lucru rezistoarele care se încadrează în toleranță.

Grupa 4 – Aplicarea practică: montaj și conexiuni

Sarcini:

1. Realizați montajul după schema:



2. Alimentați circuitul cu o tensiune de 5 V.
3. Observați comportarea rezistorului și stabilitatea valorilor măsurate.
4. Explicați importanța respectării polarității și a conexiunilor corecte.

Tabel comun de lucru

Fusibil comun de laborator									
Nr. rezistor	Grupa 1	Grupa 2		Valoare nominală verificată cu ajutorul multimetrului Ω	Grupa 3				Grupa 4
	Caracteristici constructive	Valoarea nominală calculată cu ajutorul codului culorilor Ω	Toleranța calculată cu ajutorul codului culorilor %		Rezistoarele care se încadrează în toleranță		Rezistor funcțional		Valoare măsurată I [A]
					Da	Nu	Da	Nu	
1									
2									
3									
4									
5									

Etapă de revenire în grupurile de bază

După finalizarea activității:

- Fiecare **expert** explică colegilor tema studiată;
- Grupul de bază completează fișa comună cu toate informațiile;
- Se discută concluziile generale despre caracteristicile și verificarea rezistoarelor.

Autoevaluare

Indicator de performanță	Da	Parțial	Nu
Am identificat corect tipurile de rezistoare	☐	☐	☐
Am citit corect valorile prin codul culorilor	☐	☐	☐
Am utilizat corect multimetrul digital	☐	☐	☐
Am verificat rezistoarele și am comparat valorile	☐	☐	☐
Am colaborat eficient cu colegii din grup	☐	☐	☐

Întrebări de reflecție și verificare a înțelegerii

1. Ce este un rezistor și ce rol are într-un circuit electric?
2. Cum se determină valoarea unui rezistor folosind codul culorilor?
3. Ce înseamnă toleranța unui rezistor?
4. Cum se verifică dacă un rezistor este defect?
5. De ce este importantă corectitudinea conexiunilor în montaj?

- **Sugestii privind evaluarea**

Procesul de evaluare trebuie să fie conceput ca o activitate continuă și integrată, care să sprijine atât monitorizarea progresului elevilor, cât și atingerea rezultatelor învățării stabilite prin curriculum. În acest sens, se recomandă:

Categorie	Sugestii metodologice privind evaluarea

Categorie	Sugestii metodologice privind evaluarea
Metode de evaluare	Probe scrise (teste, chestionare), probe orale (conversații, explicații), probe practice (lucrări de laborator, exerciții), proiecte individuale/de grup, portofolii cu fișe și rapoarte.
Evaluare continuă	Monitorizarea progresului pe parcursul semestrului, feedback constructiv, valorizarea efortului individual și a progresului personal.
Corelarea cu rezultatele învățării	Stabilirea criteriilor de performanță conform SPP, verificarea competențelor în contexte apropiate mediului de muncă real.
Instrumente de evaluare	Fișe de observație, grile de verificare, rubrici pentru proiecte, teste standardizate, fișe de autoevaluare și evaluare între colegi.
Rol formativ	Evaluarea stimulează motivația pentru învățare, dezvoltă responsabilitatea și pune accent pe aplicabilitatea cunoștințelor și pe respectarea normelor de SSM și PSI.

Se propune următorul *test de evaluare* ce vizează verificarea nivelului de însușire a următoarelor rezultate ale învățării

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.1.12. Elemente pasive de circuit (aspect fizic, simbol, marcaj, rol funcțional, parametri, tipuri de conexiuni circuite electrice cu componente pasive): rezistoare, bobine, condensatoare.	1.2.15. Identificarea componentelor de circuit pasive după aspect fizic, simbol și marcaj.	1.3.1. Respectarea riguroasă a specificațiilor tehnice din documentație. 1.3.6. Implicarea creativă în soluționarea sarcinilor din fișa de lucru.

Obiectivele evaluării:

- Verificarea cunoștințelor teoretice despre elementele pasive (rezistoare, condensatori, bobine).
- Evaluarea capacității de identificare și interpretare corectă a marcajelor utilizate pentru recunoașterea parametrilor componentelor pasive.
- Testarea abilității de aplicare a relațiilor matematice fundamentale în determinarea și calculul parametrilor electrici caracteristici.

TEST DE EVALUARE

Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.

Timp de lucru: 50 minute

SUBIECTUL I

30 puncte

I.1 10 puncte

Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (1– 5) scrieți, pe foaia cu răspunsuri, litera corespunzătoare răspunsului corect. Este corectă o singură variantă de răspuns.

1. Capacitatea unui condensator depinde de:

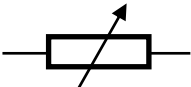
a) frecvența semnalului și geometria armăturilor;

- b) intensitatea curentului și geometria armăturilor;
 c) materialul dielectric și geometria armăturilor;
 d) tensiunea aplicată și geometria armăturilor.
2. Parametrul specific al unei bobine este:
 a) capacitatea;
 b) inductanța;
 c) rezistența;
 d) rezonanța.
3. Capacitatea electrică a unui condensator se exprimă în:
 a) coulomb (C);
 b) farad (F);
 c) henry (H);
 d) ohm (Ω).
4. Elementul de circuit care are proprietatea de a stoca energie electrică în câmpul său electrostatic este:
 a) bobina;
 b) condensatorul;
 c) dioda;
 d) rezistorul.
5. Reactanța inductivă a unei bobine se mărește în cazul în care:
 a) crește frecvența curentului;
 b) crește rezistența conductorului;
 c) crește tensiunea aplicată;
 d) scade inductanța bobinei.

I.2. 10 puncte

În tabelul de mai jos, în coloana **A** sunt enumerate elemente pasive, iar în coloana **B** sunt desenate simbolurile acestora.

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, asocierile corecte dintre cifrele din coloana **A** și literele corespunzătoare din coloana **B**.

Coloana A – Elemente pasive	Coloana B – Simboluri
1. Rezistor cu rezistență fixă	a. 
2. Rezistor cu rezistență variabilă	b. 
3. Condensator polarizat	c. 
4. Condensator nepolarizat	d. 

Coloana A – Elemente pasive	Coloana B – Simboluri
5. Bobină cu inductanță fixă	e. 
	f. 

SUBIECTUL II**30 puncte****II.1. 10 puncte**

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, informația corectă care completează spațiile libere:

1. Rezistorul este un element ____ (1) ____ care se opune trecerii curentului electric, disipând energia sub formă de căldură.
2. Condensatorul stochează energie sub formă de ____ (2) ____ electric.
3. Inductanța unei ____ (3) ____ se măsoară în henry.
4. Condensatoarele electrolitice trebuie conectate respectând ____ (4) ____ indicată pe carcasă.
5. Reactanța inductivă depinde de ____ (5) ____ semnalului și de inductanța bobinei.

II.2. 20 puncte

Pe un rezistor sunt vizibile următoarele patru benzi colorate, în ordinea:

Portocaliu – Portocaliu – Roșu – Auriu.

Cerințe:

1. Identifică valoarea rezistenței folosind codul culorilor.
2. Precizează toleranța rezistorului.
3. Determină intervalul de variație posibil al valorii rezistenței, ținând cont de toleranță.

SUBIECTUL III**30 puncte**

Se consideră un circuit electric, cu trei rezistoare, având rezistențele: $R_1 = 4 \Omega$, $R_2 = 6 \Omega$ și $R_3 = 12 \Omega$. Rezistoarele R_1 și R_2 sunt conectate în **paralel**, iar combinația rezultată este conectată în **serie** cu R_3 . La bornele întregului circuit se aplică o tensiune de $U = 12 \text{ V}$.

Cerințe:

1. Realizează schema circuitului format din cele trei rezistoare.
2. Calculează rezistența echivalentă a circuitului.
3. Calculează intensitatea curentului total din circuit.
4. Calculează tensiunea pe fiecare rezistor.

BAREM DE EVALUARE ȘI NOTARE

Se punctează oricare alte modalități de rezolvare corectă a cerințelor.

Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.

Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat la 10.

SUBIECTUL I **30 puncte**

I.1 **10 puncte**

1 – c; 2 – b; 3 – b; 4 – b; 5 – a

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2 puncte.

I. 2 **10 puncte**

1 – e; 2 – d; 3 – b; 4 – a; 5 – f;

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2 puncte.

I.3 **10 puncte**

1 – F; 2 – A; 3 – A; 4 – F (doar cei electrolitici au polaritate); 5 – F

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2 puncte.

SUBIECTUL II **30 puncte**

II.1 **10 puncte**

1-pasiv, 2-câmp, 3-bobine, 4-polaritatea, 5-frecvența

Pentru fiecare răspuns corect și complet se acordă câte 2 puncte.

II.2. **20 puncte**

1. Interpretarea benzilor (conform codului culorilor):

5 puncte

Culoare	Cifra corespunzătoare	Semnificație
Portocaliu	3	Prima cifră
Portocaliu	3	A doua cifră
Roșu	$\times 100$	Multiplicator
Auriu	$\pm 5\%$	Toleranță

2. Calculul valorii rezistenței:

5 puncte

$$R = (33) \times 10^2 = 33 \times 100 = 3300 \, \Omega = 3.3 \, \text{k}\Omega$$

3. Toleranța:

5 puncte

- Banda a 4-a: Auriu $\rightarrow \pm 5\%$

4. Intervalul de variație:

5 puncte

Interval:

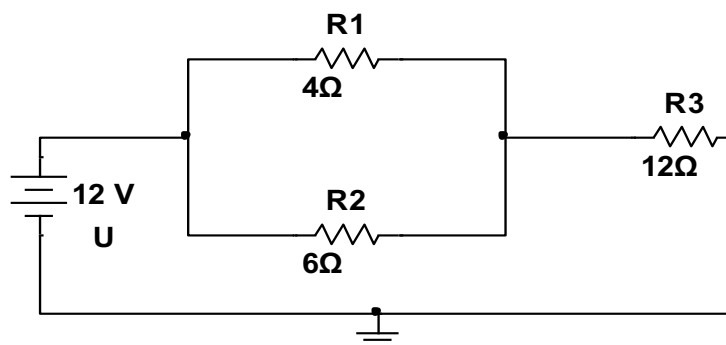
$$3300 - 165 = 3135 \, \Omega,$$

$$3300 + 165 = 3465 \, \Omega$$

SUBIECTUL III **30 puncte**

1. Reprezentarea circuitului:

5 puncte



2. Rezistența echivalentă a rezistoarelor în paralel (R1 și R2):

2 puncte

$$\frac{1}{R_{12}} = \frac{1}{R_1} + \frac{1}{R_2} = \frac{1}{4} + \frac{1}{6} = \frac{3+2}{12} = \frac{5}{12}$$

$$\Rightarrow R_{12} = \frac{12}{5} = 2,4 \, \Omega$$

Rezistența echivalentă totală a circuitului (R_{total}):

3 puncte

$$R_{\text{total}} = R_{12} + R_3 = 2,4 + 12 = 14,4 \, \Omega$$

3. Intensitatea curentului total din circuit:
Folosim legea lui Ohm:

5 puncte

$$I = \frac{U}{R_{\text{total}}} = \frac{12}{14,4} = 0,833 \, \text{A}$$

4. Tensiunea pe fiecare rezistor

5 puncte

Tensiunea pe R3:

$$U_{R3} = I \cdot R_3 = 0,833 \cdot 12 = 10 \, \text{V}$$

Tensiunea pe combinația R1||R2

5 puncte

$$U_{12} = U - U_{R3} = 12 - 10 = 2 \, \text{V}$$

(Tensiunea pe rezistoarele în paralel este aceeași.)

5. Curentul prin R1 și R2

2 puncte

$$I_{R1} = \frac{U_{12}}{R_1} = \frac{2}{4} = 0,5 \, \text{A}$$

3 puncte

$$I_{R2} = \frac{2}{6} \approx 0,333 \, \text{A}$$

Verificare:

$$I_{\text{total}} = I_{R1} + I_{R2} = 0,5 + 0,333 \approx 0,833 \, \text{A}$$

• Bibliografie

Tehnologii mecanice de bază

1. **Spornic, Laura-Olguța; Ciocîrlea-Vasilescu, Aurel; Constantin, Mariana; Ciocîrlea-Vasilescu, Ioana.** *Tehnologii de asamblare mecanică. Manual pentru clasa a X-a*, Editura CD Press, 2019.

2. **Spornic, Laura-Olguța; Ciocîrlea-Vasilescu, Aurel; Constantin, Mariana; Ciocîrlea-Vasilescu, Ioana.** *Asamblări mecanice. Manual pentru clasele a X-a*, Editura CD Press, 2019

Tehnologii electrice de bază

3. **Cosma, Dragoș Ionel; Manolache, Irina Aura.** „*Tehnologie electronică*”, manual pentru clasa a IX-a, Editura CDPRESS, 2013.

4. **Rusu, Constantin.** „*Tehnologii în Electronică – auxiliar curricular*”, [on line], disponibil la: <https://eprof.ro/docs/electronica/carti/auxiliar-tehnologie-electronica.pdf>, Bistrița, 2019.

5. **Rusu, Constantin.** „*Tehnologii în Electronică – materiale de învățare și evaluare*”, [on line], disponibil la : <https://eprof.ro/docs/electronica/tehnologii.pdf>, Bistrița, 2023.

6. **Volosciuc, Sorin Dan; Stupinean, Manuela.** *Utilizarea energiei durabile – Lucrări de laborator / The Use of Renewable Energy – Laboratory practicals*, Sibiu: Editura Anastasis, 2009.

7. „*Calificari profesionale*” Alege-ți Drumul [on line], disponibil la: <https://www.alegetidrumul.ro/>.

MODUL II. Electrotehnică și măsurări tehnice

• Notă introductivă

Modulul, „**Electrotehnică și măsurări tehnice**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Electronică automatizări**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **150 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **90 ore/an** – laborator tehnologic

Modulul „**Electrotehnică și măsurări tehnice**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 sau 4, din domeniul de pregătire profesională **Electronică automatizări** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 2. EFECTUAREA DE MĂSURĂRI TEHNICE ÎN ELECTRONICĂ			Conținuturile învățării
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
2.1.1 2.1.2 2.1.3 2.1.4 2.1.5	2.2.1 2.2.2 2.2.3 2.2.4 2.2.5 2.2.6 2.2.17 2.2.18 2.2.19 2.2.21 2.2.22 2.2.23 2.2.24	2.3.1 2.3.2 2.3.3 2.3.4 2.3.5 2.3.6 2.3.7 2.3.8 2.3.9	Procesul de măsurare și componentele sale: - Mărimi fizice, unități de măsură - Sistemul Internațional de unități de măsură. - Mijloace de măsurare - Metode de măsurare: directe, indirecte - Erori de măsurare: definiții, clasificări, clase de precizie (exactitate) - Simboluri și caracteristici metrologice ale mijloacelor de măsurare
2.1.6	2.2.7 2.2.9		Măsurarea mărimilor neelectrice: - Măsurarea mărimilor geometrice cu: șublere, micrometre - Măsurarea presiunii cu manometre - Măsurarea temperaturii cu termometre
2.1.8 2.1.9 2.1.10 2.1.11	2.2.10 2.2.11 2.2.12 2.2.13		Studiul mărimilor electrice în curent continuu și alternativ (definiție, relații de calcul, unități de măsură): - intensitatea curentului electric - tensiunea electrică - rezistența electrică

2.1.12	2.2.14 2.2.15 2.2.16 2.2.17 2.2.18 2.2.19 2.2.20 2.2.21 2.2.22 2.2.23 2.2.24		- capacitatea - inductivitatea - puterea electrică - energia electrică Legile de bază ale electrostaticii, electrocineticii și electromagnetismului: - Legea lui Coulomb - Legea lui Ohm - Legea lui Joule - Teoremele lui Kirchhoff - Legea inducției electromagnetice Mijloace de măsurare pentru mărimile electrice: - Mijloace de măsurare: clasificări (analogice/ digitale), principiul de funcționare, schema bloc generală, marcare. - Măsurarea intensității curentului electric: ampermetrul, montare în circuit, extinderea domeniului de măsurare. - Măsurarea tensiunii electrice: voltmetrul, montare în circuit, extindere domeniului de măsurare. - Măsurarea rezistenței electrice: ohmmetrul serie/paralel, metoda ampermetrului și a voltmetrului, puntea Wheatstone. - Măsurarea puterii electrice: metoda ampermetrului și a voltmetrului, wattmetrul - Măsurarea energiei electrice: contorul - Măsurarea mărimilor electrice cu ajutorul multimetrului - NSSM, norme de protecția mediului specifice operațiilor de măsurare a mărimilor electrice
2.1.7 2.1.12	2.2.8		Măsurarea mărimilor neelectrice cu mijloace de măsură electrice: - Traductoare parametrice și generatoare: principii general de funcționare, schema bloc generală, caracteristici, clasificare, utilizare - NSSM, norme de protecția mediului specifice operațiilor de măsurare a mărimilor neelectrice cu mijloace de măsură electrice.

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- echipamente specifice de laborator;
- șublere, micrometre, șurubelnițe, truse de clești;
- termometre, manometre, traductoare;
- ampermetre, voltmetre, ohmmetre, wattmetre, multimetre analogice și digitale, punți de măsură, contoare, surse de alimentare/generatoare de semnal;
- componente pasive de circuit, traductoare, conductoare;
- auxiliare curriculare, fișe de lucru, fișe de documentare, fișe ajutătoare, planșe didactice, reviste de specialitate, documentația lucrărilor practice (cărți tehnice, dicționare de

termeni tehnici, normative specifice, fișe individuale de instructaj de SSM și PSI, standarde tehnice, standarde de evaluare), etc.

- videoproector, sistem de calcul conectat la internet, cu software utilizat pentru simularea funcționării circuitelor electrice și efectuarea de măsurători tehnice în electrotehnica;
- documentație tehnică;
- platforme de laborator;
- tabla interactivă;
- echipament de protecție.

• Sugestii metodologice

Procesul de predare–învățare–evaluare în cadrul modului „**Electrotehnică și măsurări tehnice**” trebuie organizat astfel încât să asigure formarea progresivă a competențelor vizate, printr-o îmbinare echilibrată între cunoștințe teoretice, activități de laborator tehnologic și instruire practică. În acest sens, se recomandă următoarele direcții metodologice:

Domeniu	Recomandări metodologice
Abordare curriculară	Organizarea procesului de predare–învățare pe baza rezultatelor învățării prevăzute în SPP, cu accent pe rezultate concrete și aplicabile în contexte reale de muncă.
Relația teorie–practică	Corelarea permanentă a conținuturilor teoretice cu aplicații practice, desfășurate în laboratorul tehnologic și în cadrul instruirii practice la operatorii economici.
Strategii didactice	Utilizarea metodelor variate: explicația, conversația euristică, studiul de caz, problematizarea; învățarea prin descoperire și prin proiect; exercițiul practic și investigația.
Resurse educaționale	Integrarea mijloacelor moderne (simulatoare, software de proiectare, platforme online), utilizarea planșelor didactice, animațiilor și materialelor multimedia (exemplu Invideo AI).
Evaluarea rezultatelor învățării	Aplicarea unei evaluări continue și formative, prin probe scrise, orale și practice, portofolii, fișe de activitate, proiecte, respectând criteriile de performanță din SPP.
Legătura cu mediul economic	Desfășurarea instruirii practice în colaborare cu operatorii economici sau instituțiile partenere, pentru a asigura relevanța și actualitatea pregătirii.
Competențe transversale	Dezvoltarea responsabilității, a spiritului de echipă și a autonomiei, promovarea respectării normelor de SSM și PSI, precum și a unei conduite profesionale etice.
Asigurarea finalităților activităților didactice	a) <i>remediere</i> - corectarea lacunelor de bază; microsecvențe explicite, exerciții gradate, feedback imediat; instrumente formative scurte; b) <i>consolidare</i> - exersare variată, transfer între sarcini

similare/diferite; interconectarea conținuturilor; recapitulări strategice;

c)apropundare - probleme nonrutiniere, analiză, argumentare, studii de caz; conexiuni interdisciplinare controlate; extindere - proiecte aplicative, cercetare dirijată, utilizarea resurselor

digitale/experimente; competențe-cheie transversale (colaborare, comunicare, digital, cetățenie); performanță - pregătire diferențiată pentru elevi cu potențial ridicat (cercuri/miniproiecte/ateliere),

d)aplicarea competențelor formate/dezvoltate pentru rezolvarea situațiilor-problemă întâlnite în viața de zi cu zi

Listă orientativă de teme pentru lucrările de laborator:

1. Măsurarea mărimilor geometrice cu șublerul.
2. Măsurarea mărimilor geometrice cu micrometrul.
3. Măsurarea presiunii cu manometrul.
4. Măsurarea temperaturii cu termometrul.
5. Verificarea experimentală a Legii lui Ohm.
6. Verificarea experimentală a Teoremei I a lui Kirchhoff.
7. Verificarea experimentală a Teoremei a II-a a lui Kirchhoff.
8. Măsurarea intensității curentului electric în circuite electrice după o schemă dată.
9. Măsurarea tensiunii electrice în circuite electrice după o schemă dată.
10. Măsurarea directă a rezistenței electrice cu multimetre analogice și digitale.
11. Măsurarea rezistenței electrice prin metoda ampermetrului și voltmetrului.
12. Măsurarea rezistenței electrice cu puntea Wheatstone.
13. Măsurarea puterii electrice prin metoda ampermetrului și voltmetrului.
14. Măsurarea puterii electrice cu wattmetrul.
15. Măsurarea energiei electrice.

Exemplu de activitate de învățare:

Un exemplu de metodă de învățare, care presupune instruirea elevilor prin organizarea și desfășurarea unor **activități practice de învățare**, îl reprezintă **lucrările de laborator**. Prin desfășurarea de lucrări practice de laborator, elevii își formează priceperi și deprinderi de lucru necesare pentru viață și pentru activitatea profesională, își dezvoltă abilitățile de cooperare și de lucru în echipă.

Activitatea de învățare: Măsurarea tensiunii electrice în circuite de curent continuu

Tip de activitate: Laborator tehnologic/ utilizarea programelor de simulare

Rezultate ale învățării vizate

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
2.1.8 Legile de bază ale electrocineticii	2.2.10. Determinarea mărimilor electrice în circuitele electrice folosind legile de bază ale electrostaticii, electrocineticii și electromagnetismului.	2.3.1. Colaborarea cu membrii echipei de lucru, în scopul îndeplinirii sarcinilor de la locul de muncă.
2.1.9. Studiul mărimilor electrice în curent continuu și alternativ	2.2.11. Operarea cu mărimile electrice și legile de bază din electrotehnică în activitatea de măsurare a mărimilor electrice	2.3.2. Îndeplinirea sarcinilor de lucru cu responsabilitate și seriozitate.
		2.3.3. Conștientizarea

2.1.10. Mijloace de măsurare pentru mărimile electrice - aparate pentru măsurarea tensiunii electrice	2.2.12. Selectarea mijloacelor de măsurare în funcție de mărimea măsurată și caracteristicile metrologice. 2.2.14. Utilizarea mijloacelor de măsurat electrice pentru măsurarea sau controlul mărimilor electrice 2.2.15. Interpretarea rezultatelor măsurărilor și compararea lor cu valorile specificate în documentația tehnică. 2.2.19. Utilizarea corectă a vocabularului comun și a celui de specialitate. 2.2.21. Comunicarea/ Raportarea rezultatelor activităților profesionale desfășurate. 2.2.22. Utilizarea instrumentelor informatice pentru a produce, prezenta și înțelege informații complexe.	importanței măsurărilor pentru domeniul tehnic. 2.3.6. Manifestarea gândirii critice și creative în domeniul tehnic. 2.3.7. Adoptarea atitudinii critice și de reflectare și folosirea responsabilă a mijloacelor de informare. 2.3.8. Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme.

Scurtă descriere a activității de învățare

Activitatea de învățare constă în realizarea unui circuit electric utilizând **platforma PhET Colorado** și măsurarea tensiunii electrice la bornelor rezistoarelor și determinarea pe cale teoretică a acestor tensiuni electrice.

Simulările interactive PhET permit elevilor să experimenteze diferite concepte și fenomene științifice într-un mod vizual și interactiv, să observe rezultate în timp real și să înțeleagă legăturile dintre cauză și efect. Acest mod de învățare cultivă curiozitatea, stimulează întrebările și îi îndeamnă pe elevi să caute explicații.

Obiective

- Realizarea de circuite electrice simple cu rezistoare după o cerință dată;
- Identificarea aparatelor de măsură pentru măsurarea tensiunii electrice;
- Montarea aparatelor de măsură în circuitul de măsurare;
- Determinarea, prin aplicarea relațiilor de calcul, a tensiunii electrice la bornele rezistoarelor;
- Compararea valorilor obținute prin măsurare cu valorile obținute prin calcul

Mod de organizare a activității/a clasei: individual sau grupe de 2 elevi

Resurse materiale: fișă de laborator, fișă de documentare, calculator, internet pentru a accesa platforma PhET Colorado

Durată: 50 minute

Tema pentru lucrarea de laborator

Considerăm un circuit electric format din trei rezistoare conectate astfel: două dintre rezistoare formează o grupare paralel, iar aceasta este înseriată cu cel de-al treilea rezistor.

Mod de lucru

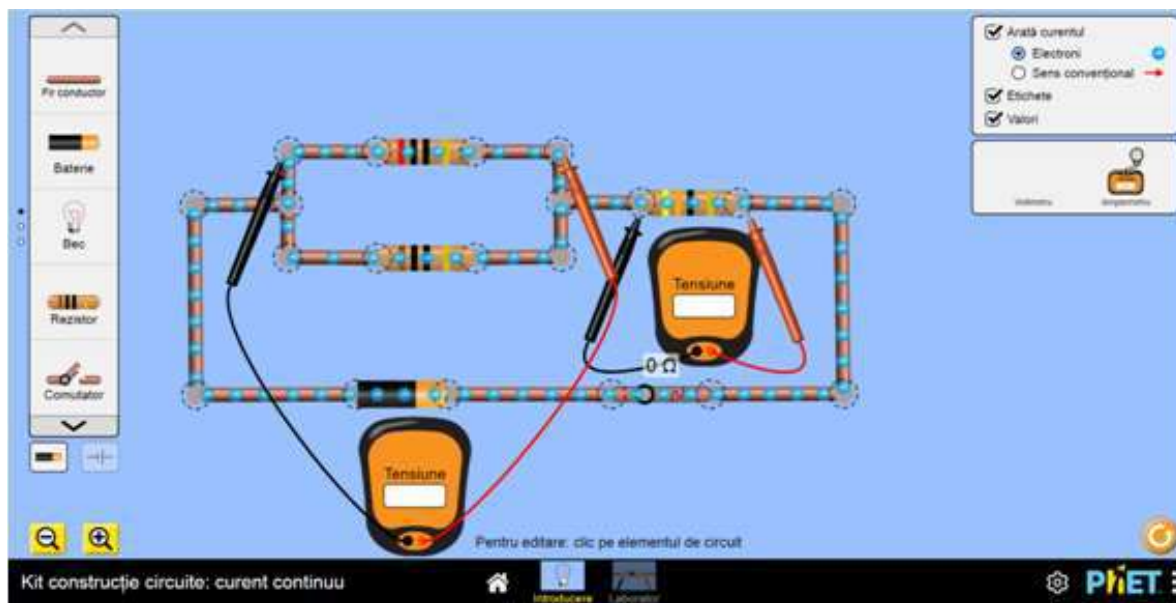
1. Desenați schema electrică a circuitului.

2. Pentru simularea circuitului de curent continuu (DC) folosind platforma online PhET, accesați următorul link:
https://phet.colorado.edu/sims/html/circuit-construction-kit-dc-virtual-lab/latest/circuit-construction-kit-dc-virtual-lab_all.html?locale=ro
3. Realizați montajul conform schemei desenate.
4. Alegeți diferite valori pentru tensiunea sursei de alimentare și pentru rezistența rezistoarelor și treceți aceste valori în tabelul 1.
5. Măsurăți, folosind aparatele de măsură corespunzătoare, tensiunile electrice la bornelor rezistoarelor și treceți valorile obținute în tabelul 1.
6. Calculați tensiunile electrice la bornele rezistoarelor folosind legea lui Ohm și treceți valorile determinate în tabelul 1.
7. Comparați valorile obținute prin măsurare cu valorile obținute prin calcul. Interpretați rezultatele obținute.
8. Înregistrați valorile obținute într-un tabel de forma celui de mai jos (tabelul 1).
9. Aveți posibilitatea să reluați această activitate ori de câte ori doriți.

Nr. crt.	Tensiunea sursei de alimentare (V)	R ₁ (Ω)	R ₂ (Ω)	R ₃ (Ω)	U ₁ (V)		U ₂ (V)		U ₃ (V)	
					măsurat	calculat	măsurat	calculat	măsurat	calculat

Tabel 1 - Tabel de date experimentale/date calculate

Platforma PhET Colorado



• Sugestii privind evaluarea

Procesul de evaluare trebuie să fie conceput ca o activitate continuă și integrată, care să sprijine atât monitorizarea progresului elevilor, cât și atingerea rezultatelor învățării stabilite prin curriculum.

Categorie	Sugestii metodologice privind evaluarea
Metode de evaluare	Probe scrise (teste, chestionare), probe orale (conversații, explicații), probe practice (lucrări de laborator, execuții), proiecte individuale/de grup, portofolii cu fișe și rapoarte.
Evaluare continuă	Monitorizarea progresului pe parcursul anului școlar, feedback constructiv, valorizarea efortului individual și a progresului personal.
Corelarea cu rezultatele învățării	Stabilirea criteriilor de performanță conform SPP, verificarea competențelor în contexte apropiate mediului de muncă real.
Instrumente de evaluare	Fișe de observație, grile de verificare, rubrici pentru proiecte, teste standardizate, autoevaluare și evaluare între colegi.
Rol formativ	Evaluarea stimulează motivația pentru învățare, dezvoltă responsabilitatea și pune accent pe aplicabilitatea cunoștințelor și pe respectarea normelor de SSM și PSI.

Exemplu:

Se propune următorul *test de evaluare* ce vizează verificarea nivelului de însușire a următoarelor rezultate ale învățării.

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
2.1.1. Mărimi fizice și unități de măsură 2.1.8. Legile de bază ale electrostaticii, electrocineticii - Legea lui Ohm - Legea lui Joule - Teoremele lui Kirchhoff 2.1.9. Studiul mărimilor electrice în curent continuu și alternativ (definiție, relații de calcul, unități de măsură): - intensitatea curentului electric - tensiunea electrică - rezistența electrică - puterea electrică - energia electrică 2.1.10. Mijloace de măsurare pentru mărimile electrice - aparate pentru măsurarea intensității curentului electric - aparate pentru măsurarea tensiunii electrice - aparate pentru măsurarea rezistenței electrice - aparate pentru măsurarea puterii electrice - aparate pentru măsurarea energiei electrice	2.2.2. Corelarea mărimilor fizice cu unitățile de măsură cuprinse în Sistemul Internațional de Unități de Măsură (SI). 2.2.3. Realizarea transformărilor unităților de măsură (multipli și submultipli). 2.2.10. Determinarea mărimilor electrice în circuitele electrice folosind legile de bază ale electrostaticii, electrocineticii și electromagnetismului. 2.2.11. Operarea cu mărimile electrice și legile de bază din electrotehnică în activitatea de măsurare a mărimilor electrice. 2.2.12. Selectarea mijloacelor de măsurare în funcție de mărimea măsurată și caracteristicile metrologice. 2.2.16. Calcularea valorilor pentru șunturi / rezistențe adiționale în vederea extinderii domeniului de măsurare.	2.3.2. Îndeplinirea sarcinilor de lucru cu responsabilitate și seriozitate. 2.3.3. Conștientizarea importanței măsurărilor pentru domeniul tehnic. 2.3.6. Manifestarea gândirii critice și creative în domeniul tehnic. 2.3.8. Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme.

Obiectivele evaluării:

- Identificarea mărimilor fizice, a legilor fundamentale și a unităților de măsură din domeniul electric;
- Utilizarea formulelor de calcul și calculul propriu-zis;
- Reprezentarea aparatelor de măsură, indicarea modului de montare;
- Reprezentarea unor circuite electrice simple;

Test de evaluare

Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.

Timp de lucru: 50 minute

SUBIECTUL I

30 puncte

I.1

10 puncte

Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (1– 5) scrieți, pe foaia cu răspunsuri, litera corespunzătoare răspunsului corect. Este corectă o singură variantă de răspuns.

1. Precizați care dintre mărimile fizice de mai jos are unitate de măsură fundamentală în S.I.:
 - a) tensiunea electrică;
 - b) rezistența electrică;
 - c) puterea electrică;
 - d) intensitatea curentului electric;
2. Relația $I = \frac{E}{R + r}$ reprezintă:
 - a) relația de definiție a t.e.m. a unei surse;
 - b) legea lui Ohm pentru un circuit electric simplu;
 - c) diferența de potențial dintre două puncte;
 - d) legea lui Joule;
3. Pentru măsurarea intensității curentului electric se folosește:
 - a) voltmetrul;
 - b) watmetrul;
 - c) ampermetrul;
 - d) varmetrul;
4. Într-un circuit, voltmetrul se montează:
 - a) în serie, iar rezistența sa trebuie să fie mai mare decât rezistența circuitului;
 - b) în paralel, iar rezistența sa trebuie să fie mai mică decât rezistența circuitului;
 - c) în serie, iar rezistența sa trebuie să fie mai mică decât rezistența circuitului;
 - d) în paralel, iar rezistența sa trebuie să fie mai mare decât rezistența circuitului;
5. Puntea de măsură Wheastone se utilizează pentru măsurarea:
 - a) inductanței bobinelor;
 - b) capacității condensatoarelor;
 - c) rezistenței rezistoarelor;
 - d) factorului de transformare al transformatoarelor.

I.2

10 puncte

În tabelul de mai jos, în coloana **A** sunt enumerate mărimi fizice de natură electrică, iar în coloana **B** sunt enumerate unitățile de măsură.

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, asocierile corecte dintre cifrele din coloana **A** și literele corespunzătoare din coloana **B**.

Coloana A	Coloana B
1. Rezistivitatea electrică	a. A
2. Tensiunea electrică	b. $\Omega \cdot m$
3. Intensitatea curentului electric	c. V
4. Puterea electrică	d. Ω
5. Rezistența electrică	e. W
	f. J

I. 3**10 puncte**

Citiți, cu atenție, afirmațiile următoare, numerotate cu cifre de la 1 la 5.

Pentru fiecare dintre afirmațiile de la 1 la 5, scrieți, pe foaia cu răspunsuri, cifra corespunzătoare enunțului și notați în dreptul ei litera A, dacă apreciați că afirmația este adevărată, sau litera F, dacă apreciați că afirmația este falsă.

- 1) Rezistența electrică a unui conductor nu depinde de dimensiunile conductorului ci numai de natura materialului din care este confecționat.
- 2) La montarea unui wattmetru în circuit, bobina de curent trebuie montată în paralel, iar bobina de tensiune trebuie montată în serie.
- 3) Ampermetrele sunt mijloace de măsurare pentru măsurarea intensității curentului electric și se montează în serie cu consumatorul, în circuitul electric.
- 4) La montarea greșită a voltmetrului, în serie cu circuitul, curentul în circuit crește foarte mult.
- 5) Metoda ampermetrului și voltmetrului se utilizează la măsurarea indirectă a rezistențelor electrice.

SUBIECTUL II**30 puncte****II.1****16 puncte**

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, informația corectă care completează spațiile libere:

- a) În domeniul electric, pentru marcarea elementelor unui circuit se folosesc 1..... și 2..... grafice.
- b) Contorul electric este un 3..... care măsoară 4..... electrică consumată, exprimată în kWh.
- c) Rezistența proprie a ampermetrului montat în circuit trebuie să fie mult mai 5..... decât 6..... circuitului.
- d) Extinderea domeniului de măsurare a voltmetrului se realizează prin legarea în 7..... cu acesta a unei rezistențe 8..... de valoare mare.

II.2.**14 puncte**

Scrieți formula pentru energia electrică consumată, explicitați mărimile care intervin și calculați energia consumată de diferitele lămpi de iluminat (echivalente ca și flux luminos) din locuință, enumerate mai jos, pe parcursul a patru ore. Exprimați rezultatul în kWh.

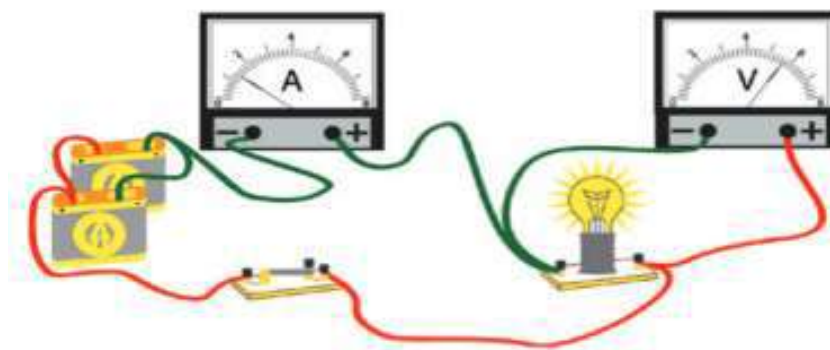
- a) bec cu incandescență, $P = 60W$; b) bec cu halogen, $P = 42W$; c) bec fluorescent, $P = 15W$; d) bec cu LED, $P = 9W$;

SUBIECTUL III**30 puncte****III.1****15 puncte**

Se consideră circuitul de mai jos:

- a) Reprezentați schema electrică a circuitului, din imaginea alăturată.

b) Denumiți fiecare element de circuit.

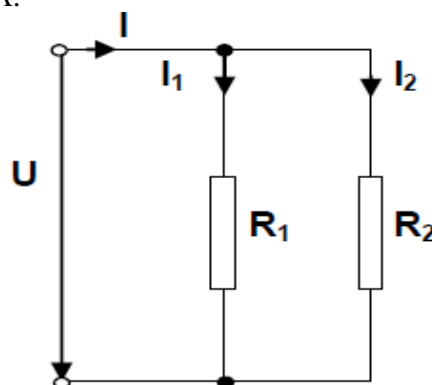


III.2.

15 puncte

Pentru schema electrică din figura alăturată, se cunosc valorile intensităților curenților:

$I = 30\text{mA}$ și $I_1 = 10\text{mA}$, $I_2 = 20\text{mA}$.



- Reprezentați pe foaie, schema circuitului cu aparatele necesare măsurării intensităților I , I_1 , I_2 .
- Alegeți domeniile de măsurare corecte pentru fiecare aparat, știind că dispunem de trei ampermetre având domeniile de măsurare: 15 mA, 30 mA și 60 mA.

BAREM DE EVALUARE ȘI NOTARE

- Se punctează oricare alte modalități de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat la 10.

SUBIECTUL I

30 puncte

I.1

10 puncte

1 – d; 2 – b; 3 – c; 4 – d; 5 – c

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

I.2

10 puncte

1 – b; 2 – c; 3 – a; 4 – e; 5 – d;

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

I.3

10 puncte

1 – F; 2 – F; 3 – A; 4 – F; 5 – A

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2 **puncte**.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 **puncte**.

SUBIECTUL II

30 puncte

II.1

16 puncte

a) 1 – semne; 2 - simboluri;

b) 3 – aparat; 4 - energia;

c) 5 – mică; 6 - rezistența,

d) 7 - serie, 8 - adiționale

Pentru fiecare răspuns corect și complet se acordă câte 2 **puncte**.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 **puncte**.

II.2.

14 puncte

Formula pentru calculul energiei electrice: $W = P \cdot t$,

P - puterea electrică, t - timpul

Putere electrică P [W]	a) 60 W	b) 42 W	c) 15 W	d) 9 W
Energie electrică W [kWh]	0,24 kWh	0,168 kWh	0,06 kWh	0,036 kWh

Pentru scrierea corectă a formulei de calcul se acordă 4 **puncte**.

Pentru explicitarea mărimilor se acordă 2 **puncte**.

Pentru fiecare răspuns corect și complet se acordă câte 2 **puncte**.

Pentru fiecare răspuns parțial corect sau incomplet se acordă câte 1 **punct**.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 **puncte**.

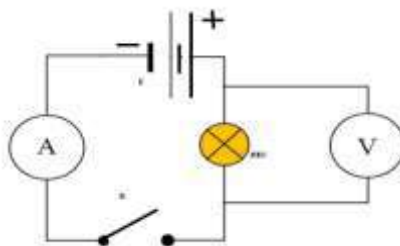
SUBIECTUL III

30 puncte

III.1

15 puncte

a) Pentru reprezentarea corectă a schemei se acordă 10 **puncte**



b) 5 **puncte**

Baterie (sursa de tensiune), bec cu incandescentă (consumator), întreruptor, voltmetru, ampermetru

Pentru fiecare răspuns corect și complet se acordă câte 1 **punct**.

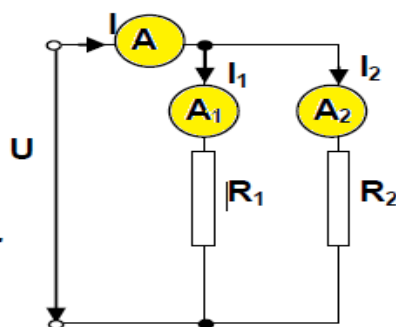
Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 **puncte**.

III.2

15 puncte

a) 9 **puncte**

Pentru reprezentarea corectă a fiecărui ampermetru se acordă câte 3 **puncte**, pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia, 0 **puncte**.



b) 6 puncte

pentru măsurarea I : ampermetrul de 60 mA; pentru măsurarea I_1 : ampermetrul de 15 mA; pentru măsurarea I_2 : ampermetrul de 30 mA;

Pentru alegerea corectă a fiecărui ampermetru se acordă câte **2 puncte**, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia, **0 puncte**.

• **Bibliografie**

1. **Cosma, D., Mareș, F.**, *Măsurări electrice. Manual pentru clasa a IX-a*, Ed. CD PRESS, București, 2010.
2. **Cosma, D., Mareș, F.**, *Circuite electrice. Auxiliar pentru licee cu profil tehnic*, Ed. CD PRESS, București, 2010.
3. **Lichiardopol G. și alții**, *Măsurări tehnice. Manual pentru clasa a IX-a*, Ed. CD PRESS, București, 2010.
4. **Cosma, D., Mareș, F.**, *Electrotehnica circuitelor electrice. Manual pentru clasele a IX-a și a X-a*, Ed. CD PRESS, București, 2010.
5. **Cosma, D., Mareș, F.**, *Electrotehnică și măsurări electrice. Manual pentru clasa a IX-a*, Ed. CD PRESS, București, 2012.
6. **Cosma, D.**, *Electrotehnică și măsurări tehnice. Manual pentru clasa a IX-a*, Ed. CD PRESS, București, 2017.
7. **Mareș, F., Cosma, D.**, *Măsurări electrice în curent continuu. Manual pentru clasa a IX-a*, Ed. CD PRESS, București, 2017.
8. **Mareș, F., Cosma, D.**, *Măsurări electrice în curent alternativ. Manual pentru clasa a X-a*, Ed. CD PRESS, București, 2019.
9. Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a IX-a în anul școlar 2021 – 2022, învățământ profesional și tehnic, domeniul de pregătire profesională: electronică automatizări, București, 2021.
10. <https://eprof.ro/tehnica/>

MODUL III. Instalații electrice

• Notă introductivă

Modulul, „**Instalații electrice**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Electronică automatizări**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un numărul de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :

- **30 ore/an** – laborator tehnologic

Modulul „**Instalații electrice**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 sau 4, din domeniul de pregătire profesională **Electronică automatizări** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1. Realizarea lucrărilor de bază mecanice și electrice necesare în domeniul electronică automatizări URI 5. Executarea instalațiilor electrice de iluminat și forță			Conținuturile învățării
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
5.1.1 5.1.6 5.1.7	5.2.1 5.2.2 5.2.12 5.2.21 5.2.22 5.2.23 5.2.25 5.2.26	5.3.1 5.3.2 5.3.3 5.3.4 5.3.7 5.3.8 5.3.9	- Categorii de surse și corpuri de iluminat: definiții, simboluri, caracteristici constructive și funcționale. • cu incandescență, • cu halogen, • fluorescente, • cu LED. - Specificații tehnice - Utilizarea și întreținerea corpurilor de iluminat. - Testarea funcționalității corpurilor de iluminat. - Norme SSM, PSI, protecția mediului specifice lucrărilor executate
5.1.2 5.1.6 5.1.7	5.2.3 5.2.4 5.2.5 5.2.12 5.2.21 5.2.22 5.2.23 5.2.25 5.2.26	5.3.1 5.3.2 5.3.3 5.3.4 5.3.7 5.3.8 5.3.9	Mașini electrice (definire, clasificare, simbol, rol funcțional, elemente componente, parametri, domenii de utilizare): • Transformatorul electric • Motorul de curent continuu • Motorul asincron - Specificații tehnice - Metode de verificare a funcționării mașinilor electrice. - Norme SSM, PSI, protecția mediului specifice lucrărilor executate
5.1.3 5.1.6 5.1.7	5.2.6 5.2.7 5.2.8 5.2.12	5.3.1 5.3.2 5.3.3 5.3.4	- Aparată de protecție (definire, clasificare, rol funcțional, elemente componente, parametri, domenii de utilizare): • siguranțele fuzibile • siguranțe automate

	5.2.21 5.2.22 5.2.23 5.2.25 5.2.26	5.3.7 5.3.8 5.3.9	• relec • tablouri electrice - Specificații tehnice - Testarea aparatelor de protecție - Norme SSM, PSI, protecția mediului specifice lucrărilor executate
5.1.4 5.1.6 5.1.7	5.2.9 5.2.10 5.2.11 5.2.12 5.2.21 5.2.22 5.2.23 5.2.25 5.2.26	5.3.1 5.3.2 5.3.3 5.3.4 5.3.7 5.3.8 5.3.9	- Aparate de conectare (definire, clasificare, rol funcțional, parametrii, domenii de utilizare): întrerupătoare • Variatoare • senzori de mișcare • senzori de crepuscul • contactoare • prize - Specificații tehnice - Verificarea funcționalității aparatelor de conectare - Norme SSM, PSI, protecția mediului specifice lucrărilor executate
5.1.5 5.1.6 5.1.7 1.1.13	5.2.12 5.2.13 5.2.14 5.2.15 5.2.16 5.2.17 5.2.18 5.2.19 5.2.20 5.2.21 5.2.22 5.2.23 5.2.25 5.2.26 1.2.18 1.2.19	5.3.1 5.3.2 5.3.3 5.3.4 5.3.5 5.3.6 5.3.7 5.3.8 5.3.9 5.3.10 5.3.11	Tehnologia de execuție a instalațiilor electrice de iluminat și forță: - Analiza documentației tehnice - Montarea și fixarea tuburilor de protecție, conductoarelor, cablurilor, tablourilor electrice - Montare a aparatelor de conectare și protecție, corpurilor de iluminat, mașinilor electrice și a instalației de legare la pământ - Punere în funcțiune și verificarea instalațiilor electrice de iluminat și forță Instalații electrice de curenți slabi - Executarea unor instalații simple de curenți slabi (citirea schemei, pregătirea materialelor, montarea aparatelor, conectarea aparatelor, verificarea instalațiilor realizate, punerea în funcțiune): - semnalizare optică și acustică, - detecția și semnalizarea incendiilor, - radioficare, - interfon. - Norme SSM, PSI, protecția mediului specifice lucrărilor executate

• Lista resurselor materiale necesare formării competențelor

Pentru atingerea rezultatelor învățării prevăzute în curriculum, unitatea de învățământ și/sau operatorul economic partener trebuie să asigure o dotare minimă care să includă:

➤ **Scule, dispozitive și verificatoare utilizate în lucrările mecanice**, precum: perii de sârmă, ciocane, punctatoare, compasuri, distanțiere, clești de tăiat, dălți, nivelă, ruletă, precum și mașini de găurit portabile.

➤ **Unelte și aparate specifice domeniului electric**, de tipul: șurubelnițe, clești, testere de tensiune, pistoale de lipit, stripper pentru cabluri etc.

➤ **Module și plăci experimentale** pentru studiul instalațiilor electrice, împreună cu surse de alimentare corespunzătoare.

➤ **Aparate de măsură și control (AMC)**

➤ **Materiale didactice și auxiliare curriculare**, cum ar fi: fișe de lucru și de documentare, fișe suport pentru activități practice, reviste de specialitate, documentații tehnice aferente lucrărilor, bloguri sau site-uri de specialitate, resurse digitale, platforme educaționale online, dicționare de termeni tehnici, normative specifice, standarde tehnice și de evaluare, precum și fișe individuale pentru instruirea SSM și PSI.

➤ **Echipamente multimedia și TIC**, inclusiv tablă interactivă, videoproiector și sistem informatic conectat la internet, dotat cu aplicații software pentru proiectarea schemelor și simularea funcționării circuitelor electrice.

➤ **Materii prime și materiale necesare lucrărilor practice**, între care se regăsesc tuburi de protecție, doze de derivare și aparataj, cleme de legătură, papuci terminali, întrerupătoare, prize, fișe, siguranțe fuzibile și automate, contor electric, tablouri de distribuție, corpuri și surse de iluminat, motoare, transformatoare, etc.

• Sugestii metodologice

Procesul de predare–învățare–evaluare în cadrul modului ”Instalații electrice” trebuie organizat astfel încât să asigure formarea progresivă a competențelor vizate, printr-o îmbinare echilibrată între cunoștințe teoretice și activități de laborator tehnologic.

În acest sens, se recomandă următoarele direcții metodologice:

Abordare curriculară Organizarea procesului de predare–învățare pe baza competențelor prevăzute în SPP, cu accent pe rezultate aplicabile în contexte reale de muncă.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu cerințe educaționale speciale.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Relația teorie–practică. În cadrul procesului didactic, se asigură o corelare permanentă între conținuturile teoretice și aplicațiile practice, prin prezentarea și explicarea prealabilă a noțiunilor teoretice indispensabile desfășurării lucrărilor de laborator. Activitățile practice se desfășoară sub îndrumarea cadrului didactic, care, la începutul fiecărei lucrări de laborator, prezintă structura și obiectivele urmărite, modul de lucru, precum și criteriile și modalitățile de evaluare pentru aprecierea finală a performanței elevilor.

Strategii didactice Modulul „Instalații electrice” are o structură flexibilă, oferind posibilitatea de a încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice.

Utilizarea metodelor activ participative: explicația, conversația euristică, studiul de caz, problematizarea; învățarea prin descoperire și prin proiect; asaltul de idei, metoda expertului, metoda

cubului, metoda mozaicului, joc de rol, metoda ciorchinului, modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația/ investigația dirijată etc.;

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu cerințe educaționale speciale.

Resurse educaționale Integrarea mijloacelor moderne (simulatoare, software de proiectare, platforme, aplicații și jocuri online), animațiilor și a resurselor multimedia (de ex. NotebookLM)

Competențe transversale Dezvoltarea responsabilității, a spiritului de echipă și a autonomiei, promovarea respectării normelor de SSM și PSI, precum și a unei conduite profesionale etice.

Asigurarea finalităților activităților didactice

a) remediare - corectarea lacunelor de bază; microsecvențe explicite, exerciții gradate, feedback imediat; instrumente formative scurte;

b) consolidare - exersare variată, transfer între sarcini similare/diferite; interconectarea conținuturilor; recapitulări strategice;

c) aprofundare - probleme nonrutiniere, analiză, argumentare, studii de caz; conexiuni interdisciplinare controlate; extindere - proiecte aplicative, cercetare dirijată, utilizarea resurselor digitale/experimente; competențe-cheie transversale (colaborare, comunicare, digital, cetățenie); performanță - pregătire diferențiată pentru elevi cu potențial ridicat (cercuri/miniproiecte/ateliere);

d) aplicarea competențelor formate/dezvoltate pentru rezolvarea situațiilor-problemă întâlnite în viața de zi cu zi.

Listă orientativă cu teme pentru lucrările de laborator:

1. Montarea și testarea unui circuit simplu de iluminat cu întrerupător simplu.
2. Montarea și testarea unui corp de iluminat cu LED.
3. Studiul motorului de curent continuu – pornire, sens de rotație, reglarea vitezei.
4. Studiul motorului asincron monofazat – pornire și schimbarea sensului de rotație.
5. Identificarea și clasificarea aparatelor de protecție (siguranțe fuzibile, automate, rele).
6. Montarea unei siguranțe fuzibile într-un circuit de iluminat.
7. Testarea unei siguranțe automate diferențiale.
8. Simularea declanșării unui releu termic la suprasarcină.
9. Realizarea unui mini-tablou de protecție și verificarea funcționalității lui.
10. Montarea unui întrerupător simplu într-un circuit de iluminat.
11. Montarea unui întrerupător cap-scară (cu două puncte de comandă).
12. Montarea unui senzor de mișcare pentru comandarea automată a iluminatului.
13. Montarea unui senzor de crepuscul pentru aprinderea automată a iluminatului exterior.
14. Montarea și testarea unei prize cu împământare într-un circuit monofazat.
15. Analiza unei scheme electrice de iluminat și forță (plan de execuție).
16. Trasarea și montarea tuburilor de protecție pentru conductoare.
17. Punerea în funcțiune și verificarea continuității unui circuit de iluminat și priză.

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este “**Știu – Vreau să știu – Am învățat**”,

Știu	Vreau să știu	Am învățat

Această metodă este structurată în trei etape în care se evidențiază clar situația de plecare (Ceea ce știu elevii), aspectele pe care doresc să le cunoască în timpul activității (consemnate în rubrica

Vreau să știu) și ceea ce au dobândit prin procesul de învățare (idei consemnate în rubrica Am învățat). Prima etapă, centrată pe întrebarea *Ce știu despre subiect?* se suprapune momentului relativ formal de actualizare a cunoștințelor anterioare („idei ancoră”) din lecția tradițională sau etapei de evocare a cunoștințelor din modelul ERR.

Se cere elevilor să formeze perechi și să facă o listă cu tot ceea ce știu despre tema abordată.

A doua etapă, centrată pe întrebarea *Ce vreau să știu?*, presupune realizarea unei liste de întrebări prin care subiectul este înscris în sfera de interes a elevilor.

Etapa a treia centrată pe aserțiunea *Am învățat* presupune o monitorizare și o conștientizare a cunoștințelor noi, o comparare cu vechile cunoștințe și cu expectanțele elevilor exprimate în rubrica *Vreau să știu*.

Prin această metodă se trece în revistă ceea ce elevi știu deja despre o anumită temă și apoi formulează întrebările la care se așteaptă găsirea răspunsurilor în lecție.

Exemplu de utilizare a metodei “Știu – Vreau să știu – Am învățat”

Rezultate ale învățării vizate

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
5.1.2 Mașini electrice (clasificare, aspect fizic, simbol, marcaj, rol funcțional, parametri): - transformatorul;	5.2.3 Selectarea mașinilor electrice, în conformitate cu documentația tehnică.	5.3.1 Respectarea riguroasă a specificațiilor tehnice din documentație. 5.3.6 Implicarea creativă în soluționarea sarcinilor din fișa de lucru. 5.3.9 Adoptarea atitudinii critice și de reflectare și folosirea responsabilă a mijloacelor de informare. 5.3.10 Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme.

OBIECTIVE

- Identificarea tipurilor de transformatoare după diverse criterii;
- Calcularea raportului de transformare al transformatorului;
 - se anunță tema: Transformatorul
 - se prezintă tabelul cu rubricile: „Știu / Vreau să știu / Am învățat din fișa de lucru.
 - se împarte clasa în grupe a câte 4-5 elevi și fiecare grupă își va alege un reprezentant care va nota pe fișa de lucru cele stabilite de membrii grupului
 - La început, se cere elevilor să noteze în tabel tot ceea ce știu despre Transformator, apoi fiecare grupă va citi de pe fișă ceea ce a notat. Împreună cu cadrul didactic, elevii vor stabili ce ar trebui să fie notat în tabel la rubrica „Știu” și completează apoi în tabelul de pe tabla interactivă / tablă/ foaie de flipchart.
 - **Etapa „Vreau să știu”:** Elevii sunt solicitați să formuleze întrebări despre ce ar dori să mai afle legat de Transformator, despre lucrurile de care nu sunt siguri sau lucrurile despre care ar vrea să cunoască ceva nou. Se notează aceste întrebări în coloana din mijloc a tabelului, la tabla interactivă / tablă/ foaie de flipchart.
 - **Etapa „Am învățat”:** După predarea conținutului, se revine asupra întrebărilor pe care le-au formulat elevii în etapa anterioară și pe care le-au trecut la “Vreau să știu”. Se reia fiecare întrebare și

se notează răspunsurile aflate în timpul predării noului conținut în coloana a treia.

- În încheierea lecției, pentru a se realiza feed-back-ul, elevii revin la schema S/V/A și decid ce au știut la începutul lecției, ce au vrut să învețe pe parcursul ei și ce au învățat din lecție. Se realizează astfel o învățare autentică și durabilă prin asimilarea unor cunoștințe noi și restructurarea activă a unor scheme mentale.

Stiu	Vreau sa stiu	Am învățat
Mașinile electrice transformă energia electrică în energie mecanică sau invers. Denumirea generală a principalelor tipuri de mașini electrice (motoare, generatoare, transformatoare).	Cum se clasifică transformatoarele electrice? . Cum se simbolizează transformatorul în schemele electrice? Care este rolul transformatorului într-un circuit electric? Cum se calculează raportul de transformare?	Modul de clasificare și tipurile de transformatoare. Simbolizarea transformatoarelor în schemele electrice. Rolul transformatorului. Formula de calcul a raportului de transformare

Evaluarea:

- Profesorul va adresa întrebări și va antrena elevii să răspundă
- Profesorul poate evalua pe baza unei fișe de observare atitudinea elevilor pe parcursul derulării activității conform unei scale de clasificare.

Fișa de observare a atitudinii elevului

Criteriul de observare	Calificativ			
	FB	B	S	Ns
1. Respectarea procedurilor de lucru				
2. Colaborarea cu membrii echipei de lucru, în scopul îndeplinirii sarcinilor de la locul de muncă				
3. Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme				
4. Asumarea, în cadrul echipei de la locul de muncă, a responsabilității pentru sarcina de lucru primită				
5. Atitudinea față de colegi și cadru didactic				

• Sugestii privind evaluarea

Procesul de evaluare trebuie să fie conceput ca o activitate continuă și integrată, care să sprijine atât monitorizarea progresului elevilor, cât și atingerea rezultatelor învățării stabilite prin Standardul de Pregătire Profesională (SPP). În acest sens, se recomandă:

Evaluarea rezultatelor învățării Aplicarea evaluărilor inițiale, formative și sumative, prin probe scrise, orale și lucrări de laborator, portofolii, fișe de lucru diferențiate, proiecte, respectând criteriile de performanță din SPP.

Metode de evaluare Probe scrise (teste, chestionare), probe orale (conversații, explicații), probe practice (lucrări de laborator), proiecte individuale/de grup, portofolii.

Evaluare continuă Monitorizarea progresului pe parcursul modulului, feedback constructiv, valorizarea efortului individual și a progresului personal.

Instrumente de evaluare Fișe de observație, grile de verificare, teste standardizate, autoevaluare și interevaluare.

Rol formativ Evaluarea stimulează motivația pentru învățare, dezvoltă responsabilitatea și pune accent pe aplicabilitatea cunoștințelor și pe respectarea normelor de SSM și PSI.

De exemplu, se poate utiliza exercițiul practic privind realizarea unei instalații electrice simple, care include o priză și două corpuri de iluminat.

Tema lucrării de laborator: *Executarea unei instalații electrice cu o priză și două corpuri de iluminat*

Rezultate ale învățării vizate

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
5.1.1 Surse și corpuri de iluminat 5.1.3 Aparare de protecție 5.1.4 Aparare de conectare 5.1.5. Tehnologia de execuție a instalațiilor electrice de iluminat și forță 5.1.6 Norme de sănătate și securitate în munca	5.2.1 Selectarea surselor de iluminat, în conformitate cu cerințele și documentația tehnică. 5.2.6 Selectarea aparatelor de protecție, în conformitate cu documentația tehnică. 5.2. 7 Identificarea bornelor aparatelor de protecție. 5.2.8 Verificarea funcționalității aparatelor de protecție. 5.2.9 Selectarea aparatelor de conectare, în conformitate cu documentația tehnică. 5.2.10 Identificarea bornelor aparatelor de conectare. 5.2.11 Verificarea funcționalității aparatelor de conectare. 5.2.14 Montarea conductoarelor / cablurilor în conformitate cu documentația tehnică. 5.2.17 Montarea aparatelor de conectare și protecție în conformitate cu documentația tehnică. 5.2.18 Montarea corpurilor de iluminat în conformitate cu documentația tehnică. 5.2.21 Aplicarea normelor de sănătate și securitate în munca	5.3.1 Respectarea riguroasă a specificațiilor tehnice din documentație. 5.3.4. Asumarea în cadrul echipei de la locul de muncă a responsabilității pentru sarcina de lucru primită 5.3.6 Implicarea creativă în soluționarea sarcinilor din fișa de lucru. 5.3. 7 Respectarea normelor de sănătate și securitate în munca. 5.3.10 Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme. 5.3.11 Manifestarea responsabilității pentru asigurarea calității produselor/serviciilor.

Obiective:

- ✓ Să identifice bornele aparatelor utilizate în instalațiile electrice cu prize și corpuri de iluminat
- ✓ Să selecteze aparate utilizate în instalațiile electrice cu prize și corpuri de iluminat
- ✓ Să monteze conductoare, aparate de conectare și protecție și corpuri de iluminat în circuite pentru instalații electrice
- ✓ Să verifice funcționarea tipurilor de circuite studiate

Timp: 100 minute

Scopul activității: Dezvoltarea deprinderilor de montaj, conexiune și verificare a circuitelor electrice interioare, prin aplicarea cunoștințelor despre circuite de iluminat și prize, alegerea corectă a materialelor și utilizarea aparatelor de măsură.

Organizarea clasei: grupe de elevi

Materiale și echipamente necesare:

Panou de montaj sau placă suport

Siguranțe automate bipolare specifice circuitului de iluminat respectiv circuitului de prize

Conductoare electrice cu izolație PVC, secțiuni 1,5 mm² și 2,5 mm²

Priză monofazată cu contact de protecție

Dulii, becuri (lămpi)

Înterupător dublu

Doze de conexiune și de aparat

Șină de fixare (DIN)

Tub PVC / canal cablu

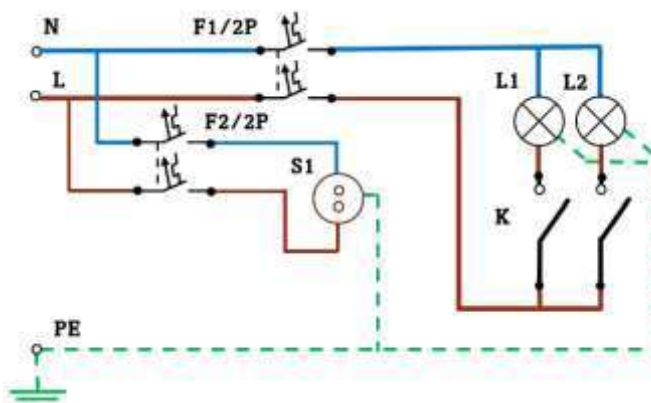
Șurubelniță, clește, patent, tăietor de cablu, cleme/conectori, bandă izolatoare

Multimetru digital

Echipament individual de protecție (mănuși, halat, încălțăminte izolantă)

Fișa de evaluare

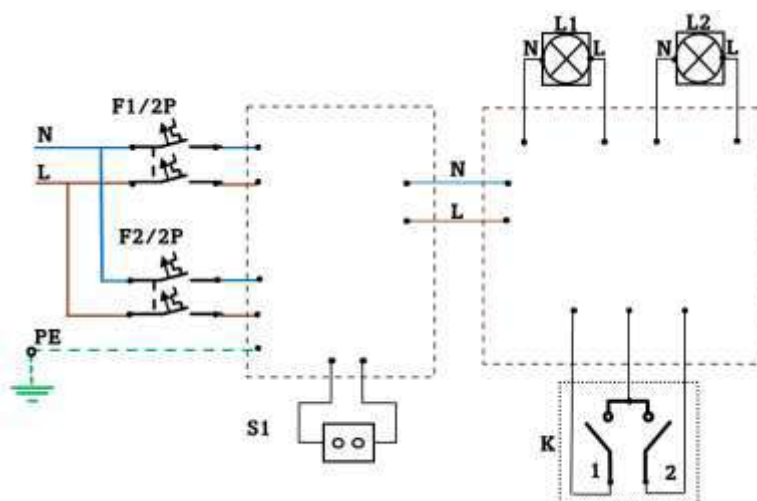
- În imaginea următoare este prezentată schema electrică a unei instalații electrice cu o priză și două corpuri de iluminat.



- Completează tabelul următor, precizând pentru fiecare element al schemei electrice, denumirea și rolul îndeplinit în circuit:

Element al schemei electrice	Denumire	Rol în circuit
F1/2P		
F2/2P		
S1		
L1, L2		
K		
N		
L		
PE		

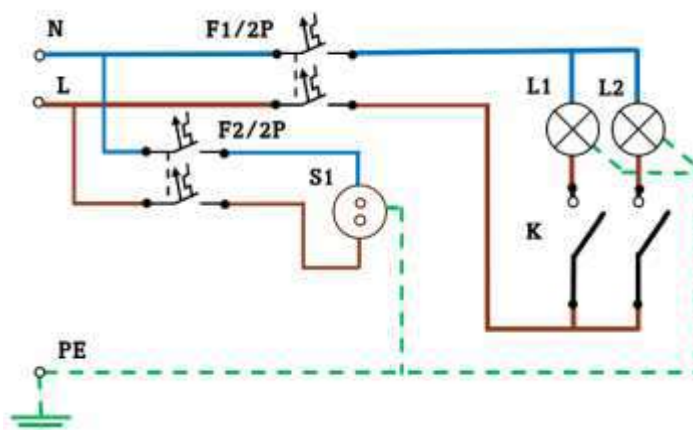
- Desenează schema monofilară a instalației electrice prezentate.
- Completează schema de conexiuni în doze.



2. Realizează practic schema instalației electrice, utilizând componentele puse la dispoziție în laborator.
3. Verifică funcționarea elementelor schemei.
4. Precizează un defect care poate apărea în funcționare pentru instalația prezentată. Descrie modalitatea de remediere a defectului precizat.
5. Enumeră 2 norme de sănătatea și securitatea muncii specifice instalațiilor electrice.

Rezolvare posibilă

1. Pentru schema electrică a unei instalații electrice cu o priză și două corpuri de iluminat.

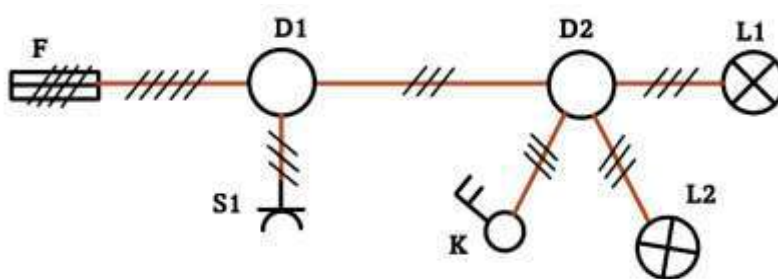


a. Precizarea pentru fiecare element al schemei electrice a denumirii și a rolului în circuit:

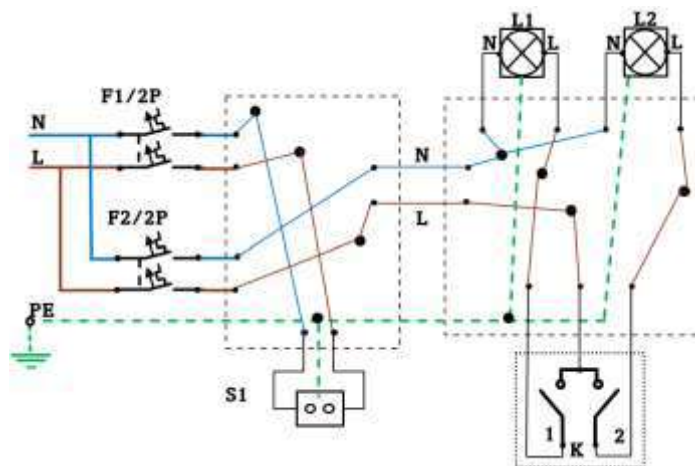
Element al schemei electrice	Denumire	Rol în circuit
F1/2P	Siguranță automata bipolara	Protejează circuitul prizei de suprasarcini (consum prea mare) și scurtcircuit. Deconectează imediat alimentarea
F2/2P	Siguranță automata bipolara	Protejează circuitul de iluminat la suprasarcini și scurtcircuit.
S1	Priza	Alimentare a receptoarelor electrice

Element al schemei electrice	Denumire	Rol în circuit
L1, L2	Corpuri de iluminat/ surse de lumină	Transformă energia electrică în energie luminoasă Asigură iluminatul spațiului
K	Înterupător dublu	Controlează două circuite de iluminat din același loc Comandă electrică dublă – întrerupe și restabilește legătura fazei către fiecare lampă
N	Conductor de Nul	Închide circuitul electric pentru funcționarea corectă a receptoarelor
L	Conductor de Fază	Alimentează cu energie electrică receptoarele
PE	Conductor de legare la pământ	Conductorul PE leagă părțile metalice neafectate normal sub tensiune (carcase, suporturi, prize cu contact de protecție etc.) la priza de pământ.

c. Schema monofilară a instalației electrice prezentate:



d. Schema de conexiuni în doze:



2. Instalația electrică realizată:

- au fost identificate corect toate componentele;
- s-au montat corect siguranțele automate bipolare;
- a fost realizat circuitul de priză;
- a fost realizat circuitul de iluminat;
- conductoarele montate respecta codul culorilor
- în doze s-au realizat conexiunile conform schemei;

- conductorul de protecție a fost legat la toate carcusele metalice și bornele de împământare.
3. Verifică funcționarea elementelor schemei:
- Verificarea vizuală:
- Integritatea componentelor;
 - Fără izolații deteriorate sau borne slăbite;
 - Faza, nulul și protecția sunt conectate corect (L – maro, N – albastru, PE – verde/galben).
- Verificarea conexiunilor (continuității):
- Se folosește multimetrul pe funcția ohmmetru / test de continuitate.
- Se verifică:
- dacă faza ajunge până la bec prin întrerupător;
 - dacă nulul este continuu până la dulie;
 - dacă legătura de protecție (PE) este prezentă la priză.
- Verificarea funcțională (după alimentare):
- Se pornește circuitul și se verifică:
- funcționarea becurilor prin comanda întrerupătorului;
 - tensiunea la priză.
4. Precizează un defect care poate apărea în funcționare pentru instalația prezentată. Descrie modalitatea de remediere a defectului precizat.
- De exemplu:

Defect apărut	Modalitate de remediere
Becul nu se aprinde	Verificarea continuității cu multimetru, înlocuirea becului sau refacerea conexiunii
Priza nu are tensiune	Verificarea tensiunii la borne, reactivarea siguranței, refacerea conexiunii

5. Enumeră 2 norme de sănătatea și securitatea muncii specifice instalațiilor electrice:
- Se întrerupe alimentarea cu tensiune înainte de executarea oricărei intervenții asupra circuitului (montaj, verificare, măsurare).
 - Se utilizează echipament individual de protecție (EIP): mănuși electroizolante, halat, încălțăminte izolantă. Scule izolate electric, în stare bună, fără deteriorări la mâner.
 - Se respectă codul de culori al conductoarelor pentru a evita conexiuni greșite (L – maro, N – albastru, PE – verde/galben).

Criterii și indicatori de realizare și ponderea acestora:

Nr. crt.	Criterii de realizare și ponderea acestora	Indicatorii de realizare și ponderea acestora
1.	Primirea și planificarea sarcinii de lucru	20%
		Realizarea unei analize pertinente asupra soluției propuse de rezolvare a sarcinii de lucru
		40%
		Alegerea materialelor, SDV-urilor, AMC -urilor a aparatelor și a echipamentelor de protecție adaptate sarcinii de lucru
		20%
		Respectarea normelor de protecție a mediului, normativelor, regulilor de sănătate și securitate a muncii

Nr. crt.	Criterii de realizare și ponderea acestora		Indicatorii de realizare și ponderea acestora	
2.	Realizarea sarcinii de lucru	60%	Identificarea elementelor schemei electrice și rolul acestora	10%
			Identificarea bornelor elementelor schemei electrice	10%
			Executarea conexiunilor în dozele de ramificație în conformitate cu schema de conexiuni	20%
			Montarea corectă a aparatelor și a surselor de iluminat	20%
			Verificarea conexiunilor în dozele de ramificație	10%
			Verificarea funcționării elementelor schemei	10%
			Descrierea modalității de remediere a unui defect în instalația realizată	10%
			Folosirea corespunzătoare a echipamentelor de lucru, a aparatelor de măsură și control	10%
3.	Prezentarea și promovarea sarcinii realizate	20%	Argumentarea etapelor de realizare a sarcinii de lucru	20%
			Desenarea schemei monofilare	10%
			Completarea corectă a schemei de conexiuni în doze, pe baza desenului din fișa de lucru.	30%
			Utilizarea terminologiei de specialitate în descrierea procesului de realizare și verificare circuitelor electrice	40%

Fișa de observare a atitudinii elevului

Criterii de observare		Da	Nu
A realizat sarcina de lucru în totalitate			
Și-a asumat responsabilități în cadrul echipei			
A cerut explicații suplimentare sau ajutorul profesorului			
A înlăturat nesiguranța în timpul efectuării operațiilor			
S-a adaptat condițiilor de lucru din laborator			
A respectat normele de sănătate și securitate în muncă			
A demonstrat deprinderi tehnice	Viteză de lucru		
	Siguranță în realizarea măsurărilor		

Bibliografie

- Balaș, Victor.** *Manualul Electricianului*. Traducere și adaptare după *Fachkunde Elektrotechnik*, ediția a 34-a, autor **Klaus Tkotz**. București: Editura Xmeditor, 2024.
- Cazacu, Emil.** *Instalații electrice moderne. Baze teoretice, elemente de calcul și proiectare*. București: Editura MatrixRom, 2016.
- Mareș, Florin; Ivan, Nicoleta; Danieleșcu, Gabriel-Mihai.** *Instalații electrice – Clasa a X-a*. București: Editura CD Press, 2018.
- Rusu, Constantin.** *Instalații electrice - auxiliar curricular*, [online], disponibil la: <https://eprof.ro/docs/electronica/instalatii/auxiliar-instalatii-electrice.pdf>, Bistrița, 2019.

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

**CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC**

Anexa nr. 53

CURRICULUM

pentru

clasa a IX-a

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL - FILIERA TEHNOLOGICĂ

Domeniul de pregătire profesională:

ESTETICA ȘI IGIENA CORPULUI OMENESC

2025

GRUPUL DE LUCRU:

OTULESCU VALENTINA	Colegiul UCECOM „Spiru Haret”, București
IRIMIA RODICA CARMEN	Liceul Economic „Virgil Madgearu”, Constanța
BERECZKI IOANA	Colegiul „N. V. Karpen”, Bacău
BARBU GEORGETA MIRELA	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare

Coordonator științific:

POPESCU ANTOANELA	Universitatea „Ovidius” din Constanța

Coordonare C.N.D.I.P.T.:

DANA CARMEN STROIE	Responsabil CNDIPT
CARMEN GHEORGHITA MUȘAT	Responsabil GLC domeniul de pregătire profesională

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională *Estetica și igiena corpului omenesc*, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională *Estetica și igiena corpului omenesc*.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru calificările corespunzătoare domeniului de pregătire profesională *Estetica și igiena corpului omenesc*:

Nivel 4 CNC

1. Coafor stilist.

Nivel 3 CNC

1. Frizer- coafor- manichiurist- pedichiurist

Nivelul de calificare conform Cadrului național al calificărilor – 3 și 4

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Nivelul CNC	Unitatea de rezultate ale învățării tehnice generale (URI)	Denumire modul
3 și 4	URI 1. Etică și comunicare profesională	MODUL I. Etică și comunicare profesională
3 și 4	URI 2. Organizarea locului de muncă	MODUL II. Organizarea locului de muncă
3 și 4	URI 3. Consilierea clientului	MODUL III. Consilierea clientului
3 și 4	URI 4. Îngrijirea părului	MODUL IV. Îngrijirea părului
3 și 4	URI 5. Realizarea bărbieritului și a îngrijirilor faciale	MODUL V. Bărbieritul și îngrijirile faciale
3 și 4	URI 6. Tunderea părului pentru bărbați	MODUL VI. Tunsori bărbătești

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**Clasa a IX-a****Învățământ liceal și liceal tehnologic – filiera tehnologică****Aria curriculară Tehnologii****Domeniul de pregătire profesională: ESTETICA ȘI IGIENA CORPULUI OMENESC****Cultură de specialitate și pregătire practică săptămânală****Modul I. Etică și comunicare profesională**

Total ore /an:	21
din care:	
Pregătire teoretică	7
Laborator	-
Instruire practică	14

Modul II. Organizarea locului de muncă

Total ore /an:	14
din care:	
Pregătire teoretică	7
Laborator	-
Instruire practică	7

Modul III. Consilierea clientului

Total ore /an:	60
din care:	
Pregătire teoretică	30
Laborator	-
Instruire practică	30

Modul IV. Îngrijirea părului

Total ore /an:	21
din care:	
Pregătire teoretică	7
Laborator	-
Instruire practică	14

Modul V. Barbieritul și îngrijirile faciale

Total ore /an:	69
din care:	
Pregătire teoretică	23
Laborator	-
Instruire practică	46

Modul VI. Tunsori bărbătești

Total ore /an:	115
din care:	
Pregătire teoretică	46
Laborator	-
Instruire practică	69

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore**Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS)****Stagii de pregătire practică_*****Total ore/an: 150****Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an**

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională****Total ore / an 30****Total ore /an = 1 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an****TOTAL GENERAL: 480 ore/an**

Notă:

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOȘ se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de CDEOȘ pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

* Curriculumul asociat stagiilor de pregătire practică este parte a CDEOȘ și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total anual de ore ale stagiilor de pregătire practică se poate alocă, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr de 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

** Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă 30 de ore/an de studiu care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală, în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

Parcursul modulelor

Săptămânile 1- 7	Săptămânile 8- 30
M I: Etică și comunicare profesională T: 1 oră/săpt IP: 2 ore/săpt	-
M II: Organizarea locului de muncă T: 1 oră/săpt IP: 1 oră/săpt	-
M III: Consilierea clientului T: 1 oră/săpt IP: 1 oră/săpt	
M IV: Îngrijirea părului T: 1 oră/săpt IP: 2 ore/săpt	-
	M V: Bărbieritul și îngrijirile faciale T: 1 oră/săpt IP: 2 ore/săpt
	M VI: Tunsori bărbătești T: 2 ore/săpt IP: 3 ore/săpt

MODUL I. ETICĂ ȘI COMUNICARE PROFESIONALĂ

• Notă introductivă

Modulul, „**Etică și comunicare profesională**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Estetica și igiena corpului omenesc**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **21 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **14 ore /an** – instruire practică

Modulul se studiază pe parcursul a **7 săptămâni (S1- S7)**.

Modulul „**Etică și comunicare profesională**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 sau 4, din domeniul de pregătire profesională **Estetica și igiena corpului omenesc** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1 Etică și comunicare profesională			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.1. 1.1.2. 1.1.3.	1.2.1. 1.2.2. 1.2.3.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3. 1.3.4. 1.3.5.	Procesul comunicării • Ce este comunicarea • Elementele procesului de comunicare • Poziționarea într-o schemă de comunicare • Obiectivele comunicării • Funcțiile comunicării • Nivelurile comunicării
1.1.4.	1.2.4. 1.2.5. 1.2.6. 1.2.7.	1.3.6. 1.3.7. 1.3.8. 1.3.9.	Forme de comunicare • Comunicarea verbală • Comunicarea nonverbală • Comunicarea scrisă • Stabilirea formelor de comunicare indicate în diferite contexte
1.1.5.	1.2.8.		Mijloace de comunicare • Mass media • Mijloace de comunicare orală • Mijloace de comunicare scrisă • Mijloace de comunicare vizuală

URÎ 1 Etică și comunicare profesională			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
		1.3.10.	- Mijloace de comunicare audiovizuală - Internet
1.1.6.	1.2.9. 1.2.10.	1.3.11.	Comunicarea scrisă - Caracteristicile mesajului scris - Reguli de redactare a mesajului scris - Formele comunicării scrise (proces verbal, referat) - Correspondența comercială (cerere de ofertă, ofertă, comandă)
1.1.7.	1.2.11.	1.3.12.	Comunicarea nonverbală - Limbajul corpului - Gestica - Tonalitatea vocii - Aspectul fizic/ prezența personală - Limbajul culorilor
1.1.8.	1.2.12. 1.2.13. 1.2.14.		Comunicarea eficientă - Factori ce influențează comunicarea - Tehnici de ascultare - Ascultarea activă/ pasivă - Barierile comunicării și îndepărtarea lor - Conflictele și soluționarea lor
1.1.9. 1.1.10. 1.1.11.	1.2.15. 1.2.16. 1.2.17. 1.2.18.		Agenda electronică - Colectarea, prelucrarea și folosirea informațiilor - Validitatea informațiilor oferite de agenda electronică - Organizarea unei agende electronice - Utilizarea agendei electronice
1.1.12.	1.2.19. 1.2.20. 1.2.21. 1.2.22.	1.3.13. 1.3.14. 1.3.15. 1.3.16. 1.3.17.	Administrarea corespondenței - Reguli de monitorizare a corespondenței - Proceduri specifice de recepție a corespondenței și aplicarea lor - Înregistrarea datelor cu privire la corespondența primită - Expedierea corespondenței prin poștă sau fax - Poșta electronică
1.1.13. 1.1.14. 1.1.15.	1.2.23. 1.2.24. 1.2.25.		Etica profesională - Relațiile interumane- climatul optim de muncă - Condiții care facilitează activitatea umană: structura personalității, tipuri de temperament, psihologia grupurilor - Principii de etică profesională - Norme etice la locul de muncă, norme de comportament - Disciplina în muncă și secretul de serviciu

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**
 - ✓ echipamente tehnice de învățare, predare și comunicare care facilitează activitatea cadrului didactic și receptivitatea fiecărui elev: tablă inteligentă, calculator, videoproiector, imprimantă, conexiune internet, scanner;
 - ✓ marker, flipchart;
 - ✓ formulare tipizate, dosare, bibliorafturi;
 - ✓ norme și normative etice.
- **Sugestii metodologice**

Noua orientare care a stat la baza elaborării Curriculumului este formarea de abilități și atitudini, pe lângă însușirea unor conținuturi științifice. Curriculumul se va utiliza împreună cu *Standardul de pregătire profesională (SPP) nivel 3 și 4*.

Abordarea conținuturilor modulului trebuie realizată într-o manieră integrată, coerentă și adaptată particularităților de vârstă, intereselor și nivelului de pregătire al elevilor. Structura modulului este una flexibilă și permite integrarea de noi mijloace și resurse didactice în orice etapă a procesului instructiv-educativ. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, echipate corespunzător cerințelor curriculare.

Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării, permițând aplicarea practică a cunoștințelor și dezvoltarea competențelor profesionale.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev, prin proiectarea unor activități de învățare variate, care valorifică stilurile individuale de învățare și permit adaptarea pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Activitățile de învățare vor umări:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, stimularea gândirii critice și operative, valorificarea potențialului psihic și fizic al elevilor, precum și transformarea acestora în participanți activi la propriul proces de instruire și formare;
- combinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din surse diverse, observația personală, exercițiul individual, instruirea programată, experimentul, lucrul individual, tehnica muncii cu fișe etc.) cu activitățile care implică efortul colectiv (în echipă sau în grup) precum: *discuțiile, asaltul de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinelui* etc., care stimulează învățarea eficientă prin descoperire și prin dezvoltarea abilităților de comunicare, negociere, luarea deciziilor, asumarea responsabilității, sprijin reciproc, precum și a spiritului de echipă, a creativității elevilor;
- utilizarea unor metode care să favorizeze contactul direct al elevilor cu obiectele cunoașterii, prin apel la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația sau investigația dirijată etc.;
- formarea deprinderilor de documentare și informare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului, etc.), oferind

deschidere către autoinstruire și învățare continuă prin utilizarea diverselor surse de informare (ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).

În cazul orelor de instruire practică, elevii învață mai bine dacă vizualizează activitățile practice, discută informațiile și aplică sarcinile date. Vor fi promovate situațiile din viața reală și se va urmări aplicarea cunoștințelor în situații reale, pentru a se ține cont în măsură mai mare de nevoile elevilor, ale angajatorilor și ale societății.

În procesul de predare- învățare- evaluare, se recomandă identificarea celor mai adecvate metode și activități activ- participative, adecvate stilurilor individuale de învățare și care să implice elevul în **formarea și dezvoltarea competențelor specifice vizate**. Astfel, elevul devine persoana care dobândește cunoștințe sau abilități printr-o cercetare activă în procesul de învățare, *înțelege cum se construiește, se validează și se reconfigurează cercetarea științifică*.

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare;
- Activități de documentare și analiză de surse;
- Vizionarea și interpretarea materialelor video educaționale;
- Problematizarea și dezbateră tematică;
- Demonstrația și experimentul;
- Învățarea prin descoperire și investigația științifică;
- Activități practice aplicative;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol și simulări educaționale;
- Elaborarea și prezentarea de proiecte;
- Activități axate pe comunicare, relaționare și cooperare;
- Activități de echipă sau de grup interdisciplinar.

Competențele cheie integrate în modulul „***etică și comunicare profesională***” sunt din categoria:

- Comunicare în limba română și în limba maternă;
- Competențe digitale de utilizare a tehnologiei informației ca instrument de învățare și cunoaștere;
- Competențe antreprenoriale;
- Competențe civice și sociale;
- Competențe de sensibilizare și de expresie culturală.

Numărul de ore alocat fiecărei teme se stabilește la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului, de complexitatea materialului didactic utilizat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

În procesul educativ, se pot utiliza ca **instrumente de învățare**:

- *Fișe de documentare* (ajută elevii în procesul educativ prin organizarea și sintetizarea informațiilor teoretice, constituie un ghid metodologic atât pentru profesor cât și pentru elevi în realizarea unui proiect, referat sau prezentare);
- *Fișe de autoevaluare* (ajută elevii să-și monitorizeze propriul progres, punctele tari și punctele slabe mai ales în cadrul activităților practice);
- *Fișe de lucru* (se folosesc ca instrument de învățare în cadrul activității didactice pentru a sprijini învățarea și a oferi exerciții și sarcini care permit elevilor să aplice noțiuni teoretice);

• *Fișe tehnologice* (folosite pentru ghidarea elevilor în procesul de învățare la orele de instruire practică).

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **metoda R.A.I.** **Metoda R.A.I.** vizează stimularea și dezvoltarea capacităților elevilor de a comunica (prin întrebări și răspunsuri) ceea ce tocmai au învățat. Denumirea acestei metode provine de la asocierea inițialelor cuvintelor **Răspunde – Aruncă – Interoghează**. Poate fi utilizată în orice moment al activității didactice, în cadrul unei activități frontale sau de grup : la începutul activității, în scopul reactualizării noțiunilor-ancoră, la sfârșitul unei secvențe de lecție sau la finalul lecției, etapă în care profesorul, împreună cu elevii săi, investighează rezultatele obținute în urma predării-învățării, în scopul fixării lor, printr-un joc de aruncare a unui obiect mic și ușor (ex. minge) de la un elev la altul.

Elementele de joc asociate acestei metode transformă demersul educativ într-o activitate plăcută, atractivă, stimulativă pentru elevi. Un demers realizat prin intermediul acestei metode implică respectarea următorilor pași (în cazul unei activități frontale):

Desfășurarea activității:

- se precizează conținuturile supuse analizei;
- se oferă o minge ușoară elevului desemnat să înceapă activitatea.

OBSERVAȚIE!

Mingea poate fi înlocuită cu un alt obiect ușor sau pot fi numiți direct cei care urmează să răspundă întrebărilor.

- primul elev formulează o întrebare și aruncă mingea către un coleg care va preciza răspunsul; la rândul său, acesta va arunca mingea altui coleg, adresându-i o nouă întrebare;
- elevul care nu va putea oferi răspunsul corect la întrebare va ieși din „joc”, răspunsul corect fiind specificat de cel ce a formulat întrebarea; acesta are dreptul de a mai adresa o întrebare, iar în cazul în care nici el nu cunoaște răspunsul corect, va părăsi „jocul” în favoarea celui căruia i-a adresat întrebarea;
- în „joc” vor rămâne numai elevii care demonstrează că dețin cunoștințe solide în legătură cu tema studiată, ordinea ieșirii din joc fiind și un reper în aprecierea cantitativă a cunoștințelor dobândite de elevi;
- la final, profesorul clarifică eventualele *probleme/ întrebări* rămase fără răspuns.

Pe parcursul activității, profesorul identifică eventualele lacune în pregătirea elevilor și poate adopta deciziile necesare pentru îmbunătățirea performanțelor acestora, precum și pentru optimizarea procesului de predare- învățare.

Acest demers de învățare prin *reflecție*, permite elevilor să treacă prin procesul de validare, le cultivă gândirea critică și evidențiază caracterul dinamic al cunoașterii. Prin interacțiune și mediere cu colegii și profesorul, elevii își construiesc activ cunoașterea.

OBSERVAȚIE!

Desfășurarea activității necesită monitorizare permanentă din partea profesorului, care va conduce dialogul în sensul varierii tipurilor de întrebări și a graduării lor ca dificultate.

Exemplificare:

Tema lecției : Comunicarea nonverbală
URÎ 1 Etică și comunicare profesională

Rezultatele învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.1.7. Caracterizarea elementelor comunicării nonverbale.	1.2.11. Aplicarea diferitelor forme ale comunicării nonverbale.	1.3.3. Conștientizarea nevoii de a înțelege și utiliza limbajul într-un mod responsabil și pozitiv social. 1.3.4. Manifestarea capacității de concentrare într-o situație de comunicare dată.

Metoda R.A.I. poate fi folosită la finalul lecției pentru fixarea cunoștințelor. Profesorul va solicita elevilor să adreseze câte 3 întrebări relevante despre limbajul trupului, gestică, tonalitatea vocii, aspectul fizic/ prezența personală și limbajul culorilor.

Exemple de întrebări formative și reflexive:*** Limbajul corpului**

1. Ce *mesaje* poate transmite corpul nostru chiar și atunci când nu vorbim?
2. Cum îți poți da seama că o persoană este interesată de conversație doar observând *postura* sa?
3. Ce *posturi ale corpului* consideri că sunt nepotrivite în relația cu un client?
4. Cum poate o *postură relaxată*, dar corectă, să influențeze încrederea clientului?

*** Gestică**

1. De ce este important să controlăm *gesturile* mâinilor în timpul conversației?
2. Cum pot *gesturile* exagerate să afecteze imaginea profesională?
3. Dă un exemplu de *gest* care exprimă deschidere și unul care exprimă respingere.
4. Care este diferența dintre *gesturile* naturale și cele forțate?

*** Tonalitatea vocii**

1. Cum influențează *tonalitatea vocii* modul în care este perceput mesajul tău?
2. Ce impresie creează o *voce* prea ridicată? Dar una prea scăzută?
3. De ce este important să îți adaptezi *tonul* în funcție de situație și interlocutor?
4. Cum poate *tonalitatea vocii* să transmită empatie și respect?

*** Aspectul fizic / prezența personală**

1. Cum contribuie *aspectul fizic* la prima impresie pe care o lași?
2. De ce este importantă *igiena personală* și *ținuta adecvată* în profesiile din domeniul esteticii?
3. Cum influențează *expresia feței* (zâmbetul, privirea) comunicarea cu clientul?
4. Ce înseamnă „*prezență profesională*” pentru tine?

*** Limbajul culorilor**

1. Ce emoții pot fi transmise prin *culori*?
2. Ce *culori* inspiră calm, siguranță și încredere?
3. Ce *culori* ar trebui evitate într-un salon de înfrumusețare?
4. De ce este important să ții cont de *semnificația culorilor* atunci când alegi uniforma sau decorul salonului?

La finalul jocului, profesorul poate interveni adresând întrebări de sinteză cum ar fi:

1. Cum se completează comunicarea verbală cu cea nonverbală?
2. Ce greșeli de comunicare nonverbală ai observat la tine și cum le poți corecta?
3. De ce este important să fii atent la semnalele nonverbale ale clientului?
4. Ce ai învățat astăzi despre impactul imaginii și comportamentului asupra relațiilor profesionale?

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă componenta finală și esențială a demersului de proiectare didactică, prin intermediul căreia cadrul didactic apreciază eficiența procesului instructiv-educativ și gradul de atingere a rezultatelor învățării stabilite în standardele de pregătire profesională nivel 3 și 4. Procesul de evaluare are rol diagnostic, formativ și sumativ, permițând analiza progresului înregistrat de elevi în raport cu competențele specifice și cu descriptorii de performanță aferenți.

Calitatea evaluării beneficiarilor direcți ai procesului educațional reprezintă unul dintre factorii esențiali, de aceea procesul de evaluare va avea în vedere gradul de însușire a rezultatelor învățării.

Tipologia evaluării rezultatelor învățării :

a. Evaluarea continuă (formativă)

Evaluarea continuă urmărește monitorizarea permanentă a progresului elevilor, oferind informații relevante pentru reglarea și ameliorarea actului educațional.

Instrumentele de evaluare utilizate vor fi selectate în funcție de specificul conținuturilor, de obiectivele operaționale și de stilurile de învățare ale elevilor incluzând probele orale, scrise și practice:

- **Probe orale** (de tip interviu sau discuție liberă) prin care elevul demonstrează că este capabil să obțină informații necesare pentru rezolvarea sarcinilor de lucru și să descrie caracteristicile sarcinilor de lucru, să identifice o alternativă de rezolvare a sarcinilor de lucru și să aleagă soluția optimă de rezolvare, să compare rezultatul obținut cu rezultatul planificat și să-l aprecieze;

- **Probe scrise** (de tip elaborare schematică) prin care elevul demonstrează că este capabil să întocmească un plan de rezolvare a sarcinii de lucru;

- **Probe practice** (de tip demonstrație) prin care elevul demonstrează că este capabil să aplice planul de rezolvare a sarcinii de lucru și rezultatul obținut în situații similare.

Planificarea activităților de evaluare se va realiza conform unei scheme temporale echilibrate, evitând suprapunerea mai multor evaluări în aceeași perioadă pentru a nu afecta randamentul elevilor. Evaluarea formativă se va fundamenta pe **probe corelate explicit cu cunoștințele, abilitățile și atitudinile** definite în standardele de pregătire profesională nivel 3 și 4.

b. Evaluarea finală (sumativă)

Evaluarea finală se realizează prin **probe cu caracter integrator**, la finalul procesului de predare-învățare, având rolul de a determina nivelul de îndeplinire a rezultatelor învățării vizate. Aceasta oferă o imagine globală asupra gradului de formare a competențelor profesionale și a aplicabilității acestora în contexte reale de muncă.

Instrumente de evaluare recomandate:

a) Pentru evaluarea continuă (formativă):

- Fișe de observație (*se utilizează pentru a urmări comportamentul, acțiunile sau progresul unui elev în cadrul activităților practice*);
- Fișe de lucru (*se utilizează ca instrument de evaluare când se folosesc pentru a măsura comportamentul, acțiunile sau progresul unui elev în cadrul activităților practice și cerințele sunt însoțite de barem de notare și corectare*);
- Fișe pentru evaluarea/ autoevaluarea abilităților cheie, fișă de autoevaluare a capacității colaborative;
- Fișe test;
- Eseul argumentativ;
- Referatul științific;
- Proiectul tematic;
- Activități practice;

- Teste docimologice;
 - Lucrări de laborator și activități aplicative.
- b) Pentru **evaluarea finală (sumativă)**:
- Proiectul aplicativ;
 - Studiul de caz;
 - Portofoliul individual (cuprinde totalitatea lucrărilor realizate de elevi pe parcursul fiecărui an școlar, acesta reprezintă „Cartea de vizită” a elevului) sau pe grupe;
 - Testele sumative standardizate.

Se recomandă utilizarea **complementară a evaluării formative și sumative** pe parcursul modului, pentru a asigura o apreciere holistică a progresului elevilor și a nivelului de competență profesională dobândit.

Evaluarea va viza atât dimensiunea cognitivă (cunoștințe), cât și pe cea procedurală (abilități) și atitudinală (comportamente profesionale), în corelație cu rezultatele învățării prevăzute în cadrul modului.

Exemplificarea evaluării rezultatelor învățării:

Tema lecției: Comunicarea nonverbală
URÎ 1 Etică și comunicare profesională

Rezultatele învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.1.7. Caracterizarea elementelor comunicării nonverbale.	1.2.11. Aplicarea diferitelor forme ale comunicării nonverbale.	1.3.3. Conștientizarea nevoii de a înțelege și utiliza limbajul într-un mod responsabil și pozitiv social. 1.3.4. Manifestarea capacității de concentrare într-o situație de comunicare dată.

Profesorul utilizează în procesul de evaluare didactic o *Fișă de evaluare*^{**} cu un set de întrebări folosind exemplele de mai jos sau întrebări adaptate temei lecției **Comunicarea nonverbală**^{*}. Fiecare întrebare are alocat un răspuns orientativ și un indicator de performanță. În fișa de evaluare, pentru fiecare întrebare, se alocă un punctaj maxim.

Profesorul distribuie fișele de evaluare elevilor, care le citesc și completează răspunsurile pentru fiecare întrebare.

Nivelul de performanță este stabilit de profesor, identifică eventualele lacune în pregătirea elevilor și poate adopta, astfel, deciziile necesare pentru îmbunătățirea performanțelor acestora, precum și pentru optimizarea procesului de predare- învățare.

Exemple de întrebări formative și reflexive care pot fi utilizate în Fișa de evaluare:

Limbajul corpului

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns orientativ	Indicator de performanță
1.	Ce transmite corpul nostru chiar și atunci când nu vorbim?	Emoții, atitudini, interes, deschidere sau disconfort.	Identifică mesajele nonverbale de bază (mimică, postură).
2.	Ce posturi sunt nepotrivite în context profesional?	Brațele încrucișate, privirea în altă parte, aplecarea pe scaun.	Recunoaște comportamentele nonverbale nepotrivite.
3.	Cum influențează postura corectă comunicarea cu clientul?	Transmite încredere, respect și profesionalism.	Explică efectele limbajului corpului asupra imaginii personale.

Gestica

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns orientativ	Indicator de performanță
1.	De ce este important să controlăm gesturile?	Pentru a nu distrage atenția sau transmite iritare.	Explică rolul gesturilor controlate în comunicare.
2.	Dă un exemplu de gest pozitiv și unul negativ.	Pozitiv: deschidere a palmelor; Negativ: arătarea degetului.	Identifică gesturile adecvate și inadecvate.

Tonalitatea vocii

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns orientativ	Indicator de performanță
1.	Cum influențează tonul vocii mesajul?	Poate exprima respect, nervozitate, siguranță sau teamă.	Analizează relația dintre ton și atitudine.
2.	Ce efect are o voce ridicată asupra interlocutorului?	Creează tensiune, disconfort și respingere.	Recunoaște efectele negative ale tonalității necorespunzătoare.

Aspectul fizic / Prezența personală

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns orientativ	Indicator de performanță
1.	De ce este important aspectul fizic într-un salon de înfrumusețare?	Creează prima impresie, transmite profesionalism.	Explică legătura dintre imagine și încrederea clientului.
2.	Cum contribuie expresia feței la o comunicare eficientă?	Un zâmbet și o privire caldă inspiră deschidere.	Identifică expresii faciale potrivite în interacțiunea profesională.

Limbajul culorilor

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns orientativ	Indicator de performanță
1.	Ce culori inspiră calm și profesionalism?	Albastru, gri deschis, bej, alb.	Cunoaște semnificația culorilor în mediul profesional.
2.	Ce culori ar trebui evitate într-un salon?	Culori stridente (roșu aprins, neon), care distrag sau irită.	Aplică principiile limbajului culorilor în practică.

Întrebări de reflecție (autoevaluare)

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns orientativ	Indicator de performanță
1.	Cum influențează tonul vocii mesajul?	Poate exprima respect, nervozitate, siguranță sau teamă.	Analizează relația dintre ton și atitudine.
2.	Ce efect are o voce ridicată asupra interlocutorului?	Creează tensiune, disconfort și respingere.	Recunoaște efectele negative ale tonalității necorespunzătoare.

Un model de *Fișă de evaluare* care poate fi utilizată de profesor în procesul didactic de evaluare:

FIȘĂ DE EVALUARE**

Sarcina de lucru: Citiți cu atenție și răspundeți la întrebările de mai jos:

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns	Punctaj maxim	Punctaj acordat
1.	Cum influențează postura corectă comunicarea cu clientul?		10	
2.	De ce este important să controlăm gesturile?		10	
3.	Ce efect are o voce ridicată asupra interlocutorului?		10	
4.	De ce este important aspectul fizic într-un salon de înfrumusețare?		10	
5.	Ce culori inspiră calm și profesionalism?		10	
6.	Cum influențează tonul vocii mesajul?		10	
7.	Cum contribuie expresia feței la o comunicare eficientă?		10	
8.	Ce posturi sunt nepotrivite în context profesional?		10	
9.	Ce culori ar trebui evitate într-un salon?		10	
PUNCTAJ DIN OFICIU			10	
TOTAL PUNCTAJ			100	

În concluzie, această Fișă de evaluare:

- apreciază capacitatea elevului de analiză critică a informațiilor însușite, de a face conexiuni, de a interpreta și argumenta propriile opinii, dovedind înțelegerea profundă a cunoștințelor evaluate;
- consolidează **competențele de comunicare profesională și etică**.

Această formă de evaluare se poate utiliza atât pe parcursul activităților teoretice cât și practice.

Concluzii metodologice

Evaluarea rezultatelor învățării trebuie să reflecte unitatea dintre formarea competențelor profesionale și dezvoltarea atitudinilor specifice domeniului, vizând nu doar reproducerea informațiilor, ci și capacitatea elevului de a aplica, integra și valorifica cunoștințele în contexte profesionale autentice.

Evaluarea finală va reflecta gradul de integrare și transfer al rezultatelor învățării în activități practice și situații reale de muncă.

• Bibliografie

Auxiliar curricular, Modulul: Etică și comunicare profesională, învățământ liceal – filiera tehnologică, învățământ profesional de 3 ani, domeniul: comerț/economic/turism și alimentație publică, clasa a X-a, prof. Vasile Aureliana, Colegiul Economic „Maria Teiuleanu”, Pitești, 2020.

MODUL II. ORGANIZAREA LOCULUI DE MUNCĂ

• Notă introductivă

Modulul „Organizarea locului de muncă”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Estetica și igiena corpului omenesc**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **14 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **7 ore/an** – instruire practică

Modulul se studiază pe parcursul a 7 săptămâni (S1 – 7).

Modulul „Organizarea locului de muncă” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3, respectiv 4, din domeniul de pregătire profesională **Estetica și igiena corpului omenesc** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 2. Organizarea locului de muncă			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
2.1.1. 2.1.2. 2.1.3. 2.1.4.	2.2.1. 2.2.2.	2.3.1. 2.3.2. 2.3.3.	Organizarea salonului de estetică: - reglementări legale; - principii generale de organizare (compartimente, instalații, dotări, reguli de amenajare și dotare). Organizarea postului de lucru: - dotarea postului de lucru (frizer, coafor, manichiurist, pedichiurist); - poziționarea dotărilor- reguli. Aranjarea ergonomică și estetică a postului de lucru: - norme ergonomice; - principii estetice de aranjare a postului de lucru.
2.1.5. 2.1.6. 2.1.7. 2.1.8. 2.1.9.	2.2.3. 2.2.4. 2.2.5. 2.2.6. 2.2.7. 2.2.8. 2.2.9.	2.3.4. 2.3.5. 2.3.6.	Legislația și reglementările privind securitatea și sănătatea la locul de muncă, prevenirea și stingerea incendiilor și protecția mediului Reguli de sănătate și igienă individuală la locul de muncă: - reguli de igienă (igiena vestimentației, alimentației și corporală); - materiale de întreținere a igienei (materiale igienico-sanitare, produse cosmetice, alimente de protecție);

			- consecințe ale nerespectării regulilor de igienă individuală (intoxicații, boli parazitare, toxiinfecții alimentare, dermatoze, boli infecto-contagioase). Norme de igienă în salonul de înfrumusețare privind: - spațiile în care se desfășoară serviciile; - personalul; - protecția clienților; - serviciile efectuate (frizerie, bărbierit, coafură, manichiură, pedichiură); - curățarea, dezinfectarea suprafețelor și echipamentelor de lucru; - dezinfectarea și sterilizarea instrumentarului; Norme de securitate la locul de muncă, de prevenire și stingere a incendiilor: - norme de protecție și PSI; - simboluri de avertizare (semnale sonore, vizuale, avertismente scrise, indicatoare, culori de securitate); - echipament de lucru și de protecție; Situații care pun în pericol securitatea individuală și colectivă. Factori de risc (agenți patogeni, factori de climat, substanțe toxice, substanțe explozive, risc de inundare, prezența unor dăunători, curent electric, instrumente tăioase, temperaturi ridicate). Modalități de prevenire a acțiunii factorilor de risc. Norme de protecție a mediului.
2.1.10. 2.1.11.	2.2.10.	2.3.7.	Bolile profesionale: - tipuri (boli ale căilor respiratorii, afecțiuni ale aparatului locomotor, varice, dermatoze de contact, alergii); - cauzele apariției bolilor (poziții defectuoase în timpul lucrului, stat în picioare timp îndelungat, substanțe alergene); - simptome caracteristice; - comportament preventiv (poziție corectă în timpul lucrului, pauze mici între lucrări, folosirea mănușilor protectoare, aerisirea periodică a salonului, control medical periodic).
2.1.12. 2.1.13. 2.1.14. 2.1.15.	2.2.11. 2.2.12. 2.2.13. 2.2.14. 2.2.15.	2.3.8. 2.3.9. 2.3.10.	Aprovizionarea postului de lucru cu resursele necesare Stabilirea necesarului de produse, materiale și lenjerie pentru o perioadă determinată: - realizarea stocului propriu; - aprecierea volumului de lucru pe tipuri de servicii pe o perioadă determinată de timp; - calcularea necesarului de materiale și produse pentru o perioadă determinată de timp. Recepția produselor, materialelor și a lejeriei: - verificarea termenului de valabilitate a produselor; - verificarea calității și a integrității materialelor; - verificarea stării de igienă și a integrității lenjeriei. Depozitarea materialelor, a produselor și a lenjeriei: - condiții de depozitare; - reguli de depozitare.
2.1.16. 2.1.17. 2.1.18.	2.2.16. 2.2.17. 2.2.18.	2.3.11. 2.3.12.	Ambianța în spațiul de lucru Microclimatul: - elemente;

			- condiții optime în salonul de estetică; - mijloace de asigurare a microclimatului plăcut. Mijloace de destindere pentru client: - tipuri; - selecție; - aranjare. Armonizarea culorilor lenjeriei și ale echipamentului de protecție cu cele ale mediului: - principii de armonizare a culorilor; - efectul culorilor asupra stării clienților; - modalități de creare a armoniei coloristice în salonul de estetică.

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- ✓ Cataloage și publicații de specialitate;
- ✓ Produse pentru manichiură, pedichiură, frizerie și coafură;
- ✓ Substanțe dezinfectante;
- ✓ Resurse pentru acordarea primului-ajutor;
- ✓ Mobilier, aparate, instrumente, lenjerie și alte dotări necesare posturilor de frizerie, coafură, manichiură, pedichiură;
- ✓ Instalații (apă, canalizare, iluminare);
- ✓ Sterilizator;
- ✓ Echipamente tehnice de învățare, predare și comunicare care facilitează activitatea cadrului didactic și receptivitatea fiecărui elev: calculator, videoproiector, imprimantă;
- ✓ Tablă inteligentă, tablă, cretă, marker, flipchart.

• **Sugestii metodologice**

Abordarea conținuturilor modulului „**Organizarea locului de muncă**” trebuie realizată într-o manieră integrată, coerentă și adaptată particularităților de vârstă, intereselor și nivelului de pregătire al elevilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme se stabilește la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului, de complexitatea materialului didactic utilizat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Structura modulului este una flexibilă și permite integrarea pe parcursul procesului educațional, în orice moment al acestuia, de noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, echipate corespunzător cerințelor curriculare. Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării, permițând aplicarea practică a cunoștințelor și dezvoltarea competențelor profesionale. Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev, prin proiectarea unor activități de învățare variate, care valorifică stilurile individuale de învățare și permit adaptarea pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Activitățile de învățare vor umări:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, stimularea gândirii critice și operative, valorificarea potențialului psihic și fizic al elevilor, precum și transformarea acestora în participanți activi la propriul proces de instruire și formare;
- combinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din surse diverse, observația personală, exercițiul individual, instruirea programată, experimentul, lucrul individual, tehnica muncii cu fișe etc.) cu activitățile care implică efortul colectiv (în echipă sau în grup) precum: discuțiile, metoda asaltului de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinului etc.;
- utilizarea unor metode care să favorizeze contactul direct al elevilor cu obiectele cunoașterii, prin apel la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația sau investigația dirijată etc.;
- formarea deprinderilor de documentare și informare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), oferind deschidere către autoinstruire și învățare continuă prin utilizarea diverselor surse de informare (ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).
- integrarea AI și a aplicațiilor software pentru saloane (ex. <https://mero.ro/> , <https://zolmi.ro/>) în procesul didactic poate transforma orele într-o experiență interactivă și practică, oferind elevilor posibilitatea de a exersa optimizarea activității într-un salon de înfrumusețare.

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare;
- Activități de documentare și analiză de surse;
- Vizionarea și interpretarea materialelor video educaționale;
- Problematizarea și dezbateră tematică;
- Demonstrația și experimentul;
- Învățarea prin descoperire și investigația științifică;
- Activități practice aplicative;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol și simulări educaționale;
- Elaborarea și prezentarea de proiecte;
- Activități axate pe comunicare, relaționare și cooperare;
- Activități de echipă sau de grup interdisciplinar.

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **metoda grupurilor interdependente (metoda Mozaicului sau Jigsaw)**, metodă care presupune învățarea în echipă (team-learning), prin cooperare, la nivelul unui grup, și predarea achizițiilor dobândite de către fiecare membru al grupului unui alt grup (îmbină învățarea individuală cu cea în echipă).

Rezultatele învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
Organizarea postului de lucru	2.2.1. Organizarea postului de lucru.	2.3.1. Organizarea autonomă a postului de lucru.
2.1.1. Descrierea salonului de estetică	2.2.2. Amplasarea echipamentelor de specialitate în salonul de estetică.	2.3.2. Organizarea postului de lucru având în vedere condițiile de confort ale clientului și ale lucrătorului.
2.1.2. Descrierea posturilor de lucru (frizer, coafor, manichiurist, pedichiurist).		

2.1.3. Prezentarea regulilor ergonomice pentru aranjarea postului de lucru.		2.3.3. Respectarea regulilor ergonomice și de estetică în organizarea postului de lucru.
2.1.4. Prezentarea regulilor estetice pentru aranjarea postului de lucru.		

Metoda Mozaicului are avantajul că implică toți elevii în activitate și că fiecare dintre ei devine responsabil, atât pentru propria învățare, cât și pentru învățarea celorlalți. De aceea, metoda este foarte utilă în motivarea elevilor cu lacune: faptul că se transformă, pentru scurt timp, în „profesori” le conferă un ascendent moral și le favorizează progresul în învățare.

Modalitatea de aplicare a metodei pentru conținutul ales

Se împarte clasa în grupuri „casă”, formate din câte 4 elevi. Fiecare membru al echipei primește un cartonaș cu un număr de la 1 la 4. Unitatea de conținut, aplicabilă oricărui tip de post de lucru (frizer, coafor, manichiurist, pedichiurist), este structurată în 4 subunități de cunoaștere, corespunzătoare numărului primit de fiecare membru al echipei, anume:

1. Mobilierul postului de lucru – reguli privind poziționarea ergonomică și estetică;
2. Instrumente, aparate, materiale, produse utilizate în lucrările specifice de frizerie/coaforă/manichiură/pedichiură – reguli privind aranjarea ergonomică și estetică la punctul de lucru;
3. Elemente de microclimat care asigură ergonomia activității lucrătorului;
4. Ergonomia activității frizerului/coaforului/manichiuristei/pedichiuristei;

Profesorul va distribui fiecărui membru al echipei câte o fișă de documentare ce cuprinde o subtemă a lecției, a materialului de învățat, corespunzătoare numărului primit (ex. fiecare elev care a primit cartonașul cu numărul 1 va primi fișa de documentare 1. Mobilierul postului de lucru – reguli privind poziționarea ergonomică și estetică).

Etape de lucru:

- I. Fiecare elev, în decurs de 10 minute, va studia materialul de documentare primit. Fiecare elev va fi, pe rând, profesor și elev, pentru că va preda fragmentul studiat colegilor de grup și va învăța de la aceștia părțile pe care fiecare le-a studiat.
- II. Toți elevii cu numărul unu se vor grupa separat. La fel vor proceda și cei cu numerele 2, 3, 4. Din acest moment, ei devin **experți**. Citesc fragmentul primit, se consultă între ei și hotărăsc modul în care le vor prezenta informațiile colegilor de la grupele inițiale.
- III. Raportare: După ce experții și-au terminat activitatea, fiecare se întoarce la grupa inițială și le predă celorlalți fragmentul pregătit (elevul cu numărul 1 va explica ce caracteristici prezintă mobilierul postului de lucru și modul în care va fi poziționat pentru a asigura ergonomia activității; elevul cu numărul 2 va preciza modul în care vor fi aranjate instrumentele și aparatele astfel încât să asigure confortul lucrătorului și al clientului, dar și ușurință în utilizare; elevul cu numărul 3 va exemplifica modul în care se asigură iluminarea, temperatura, umiditatea și ventilația corecte; elevul cu numărul 4 va descrie poziția corectă a corpului la punctul de lucru, implicațiile pozițiilor defectuoase și managementul timpului (alternanța pauze-timp de lucru) lucrătorului.
- IV. Fiecare grupă va prezenta sinteza modului de organizare a punctului de lucru, care va fi completată cu propunerile considerate pertinente ale celorlalte grupe. Va fi prezentat planul de organizare a postului de lucru, structurat pe cele patru subunități propuse. După ce „experții” și-au încheiat misiunea, fiecare grup „casă” întocmește pe o foaie de flipchart conspectul general, fiecare constituindu-se într-un set complet de principii de aranjare ergonomică a postului de lucru. Foile vor fi afișate în laboratorul de estetică și vor constitui suport teoretic pentru orele de instruire practică.
- V. Procesul de **feed-back** se va desfășura pe două niveluri:

Peer-feedback: fiecare grupă oferă aprecieri argumentate privind acuratețea conținutului, claritatea expunerii și relevanța propunerilor formulate de colegi;

Feedback profesor: cadrul didactic oferă o evaluare descriptivă și calificativă asupra calității produsului final, gradului de implicare, cooperării, comunicării și respectării sarcinii de lucru.

Această metodă contribuie la dezvoltarea capacității de ascultare activă a elevilor, de colaborare între elevi în îndeplinirea sarcinilor, de asumare a unor roluri diferite în cadrul echipei. Inițiativa, încrederea în sine, gândirea critică, dar și originalitatea sunt antrenate și dezvoltate prin metoda mozaicului.

- **Sugestii privind evaluarea**

Evaluarea reprezintă componenta finală și esențială a demersului de proiectare didactică, prin intermediul căreia cadrul didactic apreciază eficiența procesului instructiv-educativ și gradul de atingere a rezultatelor învățării stabilite în standardele de pregătire profesională. Procesul de evaluare are rol diagnostic, formativ și sumativ, permițând analiza progresului înregistrat de elevi în raport cu competențele specifice și cu descriptorii de performanță aferenți.

Tipologia evaluării rezultatelor învățării:

- a. **Evaluarea continuă (formativă):**

- Evaluarea continuă urmărește monitorizarea permanentă a progresului elevilor, oferind informații relevante pentru reglarea și ameliorarea actului educațional.

- Instrumentele de evaluare utilizate vor fi selectate în funcție de specificul conținuturilor, de obiectivele operaționale și de stilurile de învățare ale elevilor incluzând probe orale, scrise și practice.
 - Planificarea activităților de evaluare se va realiza conform unei scheme temporale echilibrate, evitând suprapunerea mai multor evaluări în aceeași perioadă pentru a nu afecta randamentul elevilor.

- Evaluarea formativă se va fundamenta pe **probe corelate explicit cu cunoștințele, abilitățile și atitudinile** definite în standardul de pregătire profesională.

- b. **Evaluarea finală (sumativă):**

- Evaluarea finală se realizează prin **probe cu caracter integrator**, la finalul procesului de predare - învățare, având rolul de a determina nivelul de dobândire a rezultatelor învățării vizate. Aceasta oferă o imagine globală asupra gradului de formare a competențelor profesionale și a aplicabilității acestora în contexte reale de muncă.

Instrumente de evaluare recomandate:

Pentru evaluarea continuă (formativă);

- Fișe de observație sistematică,
- Fișe test,
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare,
- Eseul argumentativ,
- Referatul științific,
- Proiectul tematic,
- Activități practice,
- Teste docimologice,
- Lucrări de laborator și activități aplicative.

Pentru evaluarea finală (sumativă);

- Proiectul aplicativ,

- Studiul de caz,
- Portofoliul individual sau pe grupe,
- Testele sumative standardizate.

Se recomandă utilizarea **complementară a evaluării formative și sumative** pe parcursul modului, pentru a asigura o apreciere holistică a progresului elevilor și a nivelului de competență profesională dobândit.

Evaluarea va viza atât dimensiunea cognitivă (cunoștințe), cât și pe cea procedurală (abilități) și atitudinală (comportamente profesionale), în corelație cu rezultatele învățării prevăzute în cadrul modului.

Exemplificarea evaluării rezultatelor învățării:

Rezultatele învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
Organizarea postului de lucru 2.1.1. Descrierea salonului de estetică. 2.1.2. Descrierea posturilor de lucru (frizer, coafor, manichiurist, pedichiurist). 2.1.3. Prezentarea regulilor ergonomice pentru aranjarea postului de lucru. 2.1.4. Prezentarea regulilor estetice pentru aranjarea postului de lucru.	2.2.1. Organizarea postului de lucru. 2.2.2. Amplasarea echipamentelor de specialitate în salonul de estetică.	2.3.1. Organizarea autonomă a postului de lucru. 2.3.2. Organizarea postului de lucru având în vedere condițiile de confort ale clientului și ale lucrătorului. 2.3.3. Respectarea regulilor ergonomice și de estetică în organizarea postului de lucru.

Pentru **evaluarea** acestor rezultate ale învățării, se poate aplica următoarea probă de evaluare:

1. **Proiectul cu tema „Organizarea ergonomică și estetică a postului de lucru”**. Proiectul poate fi realizat individual sau în echipă, având caracter interdisciplinar și integrator. Datorită complexității temei, se recomandă lucrul colaborativ. La finalul activității, se va organiza o **sesiune de prezentare și dezbateri** a proiectelor.

Structura recomandată a proiectului:

- Mobilierul postului de lucru – reguli privind poziționarea ergonomică și estetică;
- Instrumente, aparate, materiale, produse utilizate în lucrările specifice de frizerie/coafură/manichiură/pedichiură – reguli privind aranjarea ergonomică și estetică la punctul de lucru;
- Elemente de microclimat care asigură ergonomia activității lucrătorului;
- Ergonomia activității frizerului/coaforului/manichiuristei/pedichiuristei;
- Integrarea de elemente vizuale (imagini, grafice, diagrame) care să susțină prezentarea.

Pentru evaluarea proiectului, se va folosi o fișă de evaluare:

Criterii de evaluare	Aprecieri		Observații
	Punctaj maxim	Punctaj obținut	
Prezentarea tuturor dotărilor specifice postului de lucru.	10		

Descrierea elementelor de mobilier specific postului de lucru – elemente structurale, poziționare ergonomică, utilizare și întreținere.	15		
Prezentarea instrumentelor, aparatelor, materialelor și produselor utilizate în lucrările de frizerie/coafură/manichiură/pedichiură – tipologie, poziționare ergonomică și aranjare estetică la punctul de lucru, utilizare în condiții de maximă eficiență și securitate, întreținere.	15		
Exemplificări ale modului în care va fi asigurat un microclimat favorabil desfășurării în bune condiții a activităților specifice.	15		
Ergonomia activității frizerului/coaforului/manichiuristei/pedichiuristei – reguli; măsuri de prevenire a suprasolicitării fizice.	15		
Exemplificarea în imagini, animații ale dotărilor specifice postului de lucru.	10		
Prezentarea proiectului.	10		
PUNCTAJ DIN OFICIU	10		
PUNCTAJ TOTAL	100		

Fișa de evaluare poate include criterii suplimentare privind: estetica proiectului, calitatea colaborării în echipă, gradul de implicare, documentarea bibliografică și originalitatea abordării. Cadrul didactic va adapta criteriile de apreciere în funcție de **obiectivele evaluării și competențele vizate**.

2. Observarea sistematică a aplicării de către elevi, pe parcursul activităților practice, pe o perioadă mai îndelungată de timp, a principiilor ergonomiei locului de muncă. Se va folosi ca instrument de evaluare fișa de evaluare în care se vor consemna observațiile făcute de-a lungul perioadei de observare și se va stabili punctajul acordat:

Criterii de evaluare	Aprecieri		Observații
	Punctaj maxim	Punctaj obținut	
Asigurarea ansamblului ergonomic al postului de lucru.	10		
Poziționarea ergonomică și estetică a mobilierului specific postului de lucru.	20		
Aranjarea ergonomică și estetică a instrumentelor, aparatelor, materialelor și produselor utilizate în lucrările specifice postului de lucru.	25		
Asigurarea unui microclimat favorabil desfășurării în bune condiții a activității lucrătorului.	20		
Aplicarea principiilor ergonomiei activității specifice lucrărilor de frizerie/coafură/manichiură/pedichiură.	15		
PUNCTAJ DIN OFICIU	10		
PUNCTAJ TOTAL	100		

Concluzii metodologice

Evaluarea rezultatelor învățării trebuie să reflecte unitatea dintre formarea competențelor profesionale și dezvoltarea atitudinilor specifice domeniului, vizând nu doar reproducerea informațiilor, ci și capacitatea elevului de a aplica, integra și valorifica cunoștințele în contexte profesionale autentice.

Evaluarea finală va reflecta gradul de integrare și transfer al rezultatelor învățării în activități practice și situații reale de muncă.

- **Bibliografie**

Repere metodologice pentru clasa a IX-a_Anexa 16 – Estetica și igiena corpului omenesc
https://www.edu.ro/repere_metodologice_aplicare_curriculum_clasa_IX_an_scolar_2021_2022

MODUL III. CONSILIEREA CLIENTULUI

• Notă introductivă

Modulul „**Consilierea clientului**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Estetica și igiena corpului omenesc**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un numărul de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :

- 30 ore /an – instruire practică

Modulul se studiază pe parcursul a 30 săptămâni (S1-30).

Modulul „**Consilierea clientului**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 sau 4, din domeniul de pregătire profesională **Estetica și igiena corpului omenesc** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 3 Consilierea clientului			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
3.1.1. 3.1.2. 3.1.3. 3.1.4. 3.1.5. 3.1.6. 3.1.7.	3.2.1. 3.2.2. 3.2.3. 3.2.4. 3.2.5.	3.3.1. 3.3.2.	Examinarea pielii: Structura și funcțiile pielii; Tipuri de ten: clasificarea tenurilor (normal / uscat / seboreic), caracteristici; Clavus – definire, caracteristici; Calus: definire, caracteristici; Noțiuni de patologie a pielii; Factori biologici – cauze ale bolilor de piele; - virusuri: proprietăți generale, arhitectura virionului, clasificarea virusurilor, multiplicarea virusurilor, - bacterii: morfologie, organizarea structurală a celulei bacteriene, metabolismul bacterian, acțiunea factorilor fizici și chimici asupra bacteriilor, - ciuperci microscopice: fungii dermatofiți, - paraziți: <i>Sarcoptes scabiei</i> , <i>Pediculus humanus</i> , Infecția; Apărarea antiinfecțioasă: rezistența organismului la infecții, imunitatea, Leziuni elementare în bolile de piele: leziuni prin modificări de colorație, leziuni cu conținut solid, leziuni cu conținut lichid,

URÎ 3 Consilierea clientului			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			leziuni prin soluții de continuitate, deșeuri cutanate, sechele cutanate- descriere, Piodermite: perionixis, onixis, Dermatomicoze: epidermofitii (epidermofitia interdigito-plantară, epidermofitia mâinilor), onicomicoze, Dermatoze produse de paraziți animali: scabia, pediculoza, Dermatoze alergice: eczema, eczematidele, dishidroza, dermatita de contact alergică, Influența executării lucrărilor de estetică asupra evoluției afecțiunilor pielii mâinilor și picioarelor și unghiilor; Metode de examinare a pielii.
3.1.8. 3.1.9. 3.1.10. 3.1.11. 3.1.12. 3.1.13.	3.2.6. 3.2.7. 3.2.8. 3.2.9. 3.2.10. 3.2.11.	3.3.3. 3.3.4.	Examinarea pielii capului și a părului: Structura firului de păr; Tipuri de păr – normal / uscat / gras, fin / gros, drept / ondulat, aspru / moale, sensibil, deteriorat; Direcția de creștere a firelor de păr: normală, cu vârtejuri; Cauzele deteriorării părului; Starea pielii capului: tipuri (normală / uscată / grasă / cu pelicule), descriere; Metode de examinare a pielii capului și a părului.
3.1.14. 3.1.15. 3.1.16. 3.1.17. 3.1.18.	3.2.12. 3.2.13. 3.2.14. 3.2.15. 3.2.16.	3.3.5. 3.3.6. 3.3.7.	Examinarea unghiilor; Structura unghiei; Tipuri de unghii: după formă și mărime; Unghii deformate: tipuri de anomalii ale unghiilor (subțiri, îngroșate, încarnate)- cauze, descriere; Cauzele sensibilizării perionixului; Metode de examinare a unghiilor.
3.1.19. 3.1.20. 3.1.21. 3.1.22. 3.1.23.	3.2.17. 3.2.18. 3.2.19. 3.2.20. 3.2.21.	3.3.8.	Examinarea cutiei craniene și a feței: Anatomia cutiei craniene; Tipuri de față: ovală, rotundă, pătrată, triunghiulară (cu vârful în sus sau în jos), diamant (hexagonală); Imperfecțiunile feței: nas mare / mic, cârn / coroiat, urechi mari / mici, deformate, depărtate de cap, bărbie retractată / proeminentă, pomeți proeminenți; Imperfecțiunile cutiei craniene: frunte înaltă/îngustă, creștet teșit/ascuțit, zona occipitală proeminentă/ teșită;
3.1.24. 3.1.25. 3.1.26.	3.2.22. 3.2.23. 3.2.24. 3.2.25. 3.2.26. 3.2.27. 3.2.28. 3.2.29.	3.3.9. 3.3.10. 3.3.11. 3.3.12. 3.3.13. 3.3.14.	Consilierea clientului: Reguli de comportament și de comunicare pe parcursul examinării; Etapetele consilierii; Materiale auxiliare folosite pentru consilierea clientului; Fișa clientului; Metode de comunicare a unor aspecte cu impact emoțional.

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**
 - ✓ atlas anatomic;
 - ✓ planșe anatomice;
 - ✓ planșe cu virusuri, bacterii, fungi, paraziți;
 - ✓ atlas de boli dermatovenerice;
 - ✓ formulare pentru fișa clientului;
 - ✓ echipamente tehnice de învățare, predare și comunicare care facilitează activitatea cadrului didactic și receptivitatea fiecărui elev: calculator, videoproiector, imprimantă;
 - ✓ tablă, cretă, marker, flipchart.
- **Sugestii metodologice:**

Abordarea conținuturilor modului „**Consilierea clientului**” trebuie realizată într-o manieră integrată, coerentă și adaptată particularităților de vârstă, intereselor și nivelului de pregătire al elevilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme se stabilește la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului, de complexitatea materialului didactic utilizat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Structura modului este una flexibilă și permite integrarea, pe parcursul procesului educațional, în orice moment al procesului educativ, de noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, echipate corespunzător cerințelor curriculare.

Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării, permițând aplicarea practică a cunoștințelor și dezvoltarea competențelor profesionale.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev, prin proiectarea unor activități de învățare variate, care valorifică stilurile individuale de învățare și permit adaptarea pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Activitățile de învățare vor umări:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, stimularea gândirii critice și operative, valorificarea potențialului psihic și fizic al elevilor, precum și transformarea acestora în participanți activi la propriul proces de instruire și formare;
- combinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din surse diverse, observația personală, exercițiul individual, instruirea programată, experimentul, lucrul individual, tehnica muncii cu fișe etc.) cu activitățile care implică efortul colectiv (în echipă sau în grup) precum: discuțiile, metoda asaltului de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinului etc.;
- utilizarea unor metode care să favorizeze contactul direct al elevilor cu obiectele cunoașterii, prin apel la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația sau investigația dirijată etc.;
- formarea deprinderilor de documentare și informare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), oferind

deschidere către autoinstruire și învățare continuă prin utilizarea diverselor surse de informare (ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).

- integrarea AI și a aplicațiilor de tip „virtual hair” în procesul didactic poate transforma orele într-o experiență interactivă și practică, oferind elevilor posibilitatea de a vizualiza și personaliza lucrările pe tipologii diverse de forme de față, conformații craniene sau tipuri de păr înainte de aplicarea lor în realitate (ex. <https://www.happyhair.ro/>); elevii pot testa simulatoarele și pot învăța, ca formă complementară de consiliere, cum să recomande stiluri potrivite în funcție de caracteristicile clientului. Instrumentele AI pot fi utilizate pentru documentare în vederea elaborării proiectelor, generării de imagini cu diferite tipuri clienți etc. Profesorul va asigura un echilibru între digital și real: aplicațiile nu trebuie să înlocuiască practica pe modele reale, ci să o completeze, elevii trebuie învățați să nu se bazeze exclusiv pe sugestiile AI, ci să dezvolte propriul simț estetic, și, nu în ultimul rând, profesorul trebuie să se asigure că toți elevii au acces la aceste instrumente, pentru a evita diferențele în pregătire.

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare;
- Activități de documentare și analiză de surse;
- Vizionarea și interpretarea materialelor video educaționale;
- Problematizarea și dezbateră tematică;
- Demonstrația și experimentul;
- Învățarea prin descoperire și investigația științifică;
- Activități practice aplicative;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol și simulări educaționale;
- Elaborarea și prezentarea de proiecte;
- Activități axate pe comunicare, relaționare și cooperare;
- Activități de echipă sau de grup interdisciplinar.

Un exemplu de metodă didactică relevantă pentru atingerea rezultatelor învățării îl constituie aplicarea diferențierii în cadrul învățării colaborative, metodă care valorifică potențialul individual al elevilor prin integrarea acestora în contexte de lucru cooperativ.

Rezultatele învățării

Cunoștințe

Examinarea pielii

3.1.2. Descrierea structurii pielii

3.1.3. Explicarea funcțiilor pielii

Obiective:

Explicarea funcțiilor pielii.

Corelarea elementelor structurale ale pielii cu funcțiile acesteia.

Profesorul împarte clasa în 6 grupe heterogene. În fiecare grupă vor fi 5 elevi. Din fiecare grupă va face parte un elev capabil de performanță și un elev cu dificultăți de utilizare a limbajului de specialitate și/ sau cu dificultăți în înțelegerea textului citit.

Sarcini în cadrul grupei:

- leader - conduce discuțiile pentru aflarea răspunsurilor și coordonează activitatea echipei;
- secretar - notează, pe foaia de flipchart, răspunsurile convenite de comun acord în cadrul grupei;
- raportor - prezintă răspunsul la sarcina de lucru;
- elevul capabil de performanță - va participa la discuțiile pentru aflarea răspunsurilor; va conduce conversația pentru aflarea răspunsului la sarcina numită „Tema campionilor”, va contribui la formularea soluției și o va prezenta;
- elevul cu dificultăți de utilizare a limbajului de specialitate și/ sau cu dificultăți în înțelegerea textului citit - va citi sarcina de lucru, va căuta în caiet informațiile necesare coechipierilor în discuție și le va citi; va participa la discuții pentru aflarea răspunsului.

Aceste sarcini vor fi comunicate de profesor grupelor. Fiecare grupă va avea libertatea de a-și alege leader-ul, secretarul și raportorul.

Profesorul va comunica timpul de lucru pentru rezolvarea cerințelor din fișa de lucru. Toți elevii vor participa la rezolvarea cerințelor.

Fiecare grupă va primi o fișă de lucru cu cerințele pe care le vor avea de rezolvat.

Grupele 1 și 4:

Pielea are o funcție multiplă de apărare. Precizați care sunt funcțiile de apărare pe care le are pielea.

Aveți în vedere:

- substanțele produse în piele;
- existența unor celule cu funcții specializate.

Tema campionilor:

Explicați închiderea la culoare a pielii atunci când este expusă razelor de soare.

Grupele 2 și 5:

Pielea are funcție termoreglatoare. Explicați modul în care pielea realizează această funcție. Aveți în vedere modificările determinate de variațiile de temperatură asupra:

- vaselor de sânge de la suprafață;
- transpirației.

Tema campionilor:

Explicați recomandarea medicilor de a expune la soare dimineața/raze ultraviolete copiii care suferă de rahitism.

Grupele 3 și 6:

Pielea este un organ de simț.

Enumerați tipurile de sensibilitate ale pielii și realizați corelația de tip sensibilitate- receptor din structura pielii.

Dați exemple practice pentru fiecare tip de sensibilitate.

Tema campionilor:

Durerea este cauzată de orice leziune produsă țesuturilor. Precizați receptorii specifici pentru durere.

Pe parcursul activității, profesorul va monitoriza activitatea echipelor și va interveni, dacă consideră că este necesar sau i se solicită ajutorul. Va observa și va nota în fișa de observație:

- interesul și implicarea fiecărui elev în rezolvarea sarcinii de lucru,
- colaborarea cu colegii,
- îndeplinirea sarcinilor în cadrul grupei,
- corectitudinea soluțiilor propuse, deci nivelul cunoștințelor.

După expirarea timpului de lucru, raportarea se va face prin colaborarea echipelor care au avut aceleași sarcini de lucru. Răspunsurile se vor corecta, se vor completa și acestea vor fi consemnate pe flipchart. Foile de flipchart vor fi afișate.

- **Sugestii privind evaluarea**

Evaluarea reprezintă componenta finală și esențială a demersului de proiectare didactică, prin intermediul căreia cadrul didactic apreciază eficiența procesului instructiv-educativ și gradul de atingere a rezultatelor învățării stabilite în standardele de pregătire profesională. Procesul de evaluare are rol diagnostic, formativ și sumativ, permițând analiza progresului înregistrat de elevi în raport cu competențele specifice și cu descriptorii de performanță aferenți.

Tipologia evaluării rezultatelor învățării.

a. Evaluarea continuă (formativă):

Evaluarea continuă urmărește monitorizarea permanentă a progresului elevilor, oferind informații relevante pentru reglarea și ameliorarea actului educațional;

- Instrumentele de evaluare utilizate vor fi selectate în funcție de specificul conținuturilor, de obiectivele operaționale și de stilurile de învățare ale elevilor incluzând probe orale, scrise și practice;
- Planificarea activităților de evaluare se va realiza conform unei scheme temporale echilibrate, evitând suprapunerea mai multor evaluări în aceeași perioadă pentru a nu afecta randamentul elevilor;

Evaluarea formativă se va fundamenta pe **probe corelate explicit cu cunoștințele, abilitățile și atitudinile** definite în standardul de pregătire profesională.

b. Evaluarea finală (sumativă):

- Evaluarea finală se realizează prin **probe cu caracter integrator**, la finalul procesului de predare - învățare, având rolul de a determina nivelul de îndeplinire a rezultatelor învățării vizate. Aceasta oferă o imagine globală asupra gradului de formare a competențelor profesionale și a aplicabilității acestora în contexte reale de muncă.

Instrumente de evaluare recomandate:

Pentru evaluarea continuă (formativă);

- Fișe de observație sistematică,
- Fișe test,
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare,
- Eseul argumentativ,
- Referatul științific,
- Proiectul tematic,
- Activități practice,
- Teste docimologice,
- Lucrări de laborator și activități aplicative.

Pentru evaluarea finală (sumativă);

- Proiectul aplicativ,
- Studiul de caz,
- Portofoliul individual sau pe grupe,
- Testele sumative standardizate.

Se recomandă utilizarea **complementară a evaluării formative și sumative** pe parcursul modului, pentru a asigura o apreciere holistică a progresului elevilor și a nivelului de competență profesională dobândit.

Evaluarea va viza atât dimensiunea cognitivă (cunoștințe), cât și pe cea procedurală (abilități) și atitudinală (comportamente profesionale), în corelație cu rezultatele învățării prevăzute în cadrul modului.

Exemplificarea evaluării rezultatelor învățării:

Rezultatele învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
Examinarea pielii 3.1.1. Descrierea metodelor de examinare a pielii. 3.1.2. Descrierea structurii pielii. 3.1.3. Explicarea funcțiilor pielii. 3.1.4. Caracterizarea tipurilor de ten. 3.1.5. Descrierea clavusului și a calusului. 3.1.6. Caracterizarea leziunilor dermatologice elementare. 3.1.7. Caracterizarea afecțiunilor pielii și ale fanerelor.	3.2.1. Examinarea pielii. 3.2.2. Identificarea tipurilor de ten. 3.2.3. Identificarea calusului și a clavusului. 3.2.4. Recunoașterea pielii și a fanerelor cu modificări patologice. 3.2.5. Identificarea leziunilor dermatologice elementare.	3.3.1. Evaluarea cu responsabilitate a pielii clientului. 3.3.2. Diagnosticarea corectă, autonomă, a pielii.

Pentru evaluarea sumativă a rezultatelor învățării prezentate mai sus, se pot aplica următoarele probe de evaluare:

1. **Probă scrisă** sub formă de test în care vor fi evaluate principalele noțiuni din secțiunea *Cunoștințe* corespunzătoare rezultatelor învățării 3.1.2, 3.1.3, 3.1.6, 3.1.7.
2. **Probă orală asociată probei practice** prin care vor fi evaluate principalele noțiuni din secțiunea *Cunoștințe* corespunzătoare rezultatelor învățării 3.1.1, 3.1.4, 3.1.5.
3. **Probe practice:**
 - a. de examinare a pielii feței prin care vor fi evaluate deprinderile și atitudinile corespunzătoare rezultatelor învățării 3.2.1, 3.2.2, 3.3.1, 3.3.2.;
 - b. de examinare a pielii mâinilor și a unghiilor prin care vor fi evaluate deprinderile și atitudinile corespunzătoare rezultatelor învățării 3.2.1, 3.2.4, 3.3.1, 3.3.2.;
 - c. de examinare a pielii picioarelor și a unghiilor prin care vor fi evaluate deprinderile și atitudinile corespunzătoare rezultatelor învățării 3.2.1, 3.2.3, 3.2.4, 3.3.1, 3.3.2.;
 - d. de examinare a pielii cu modificări patologice din imagini prin care vor fi evaluate deprinderile și atitudinile corespunzătoare rezultatelor învățării 3.2.1, 3.2.5, 3.3.1, 3.3.2.;

Pentru probele de evaluare practice, elevii vor primi o fișă cu cerințele acestora.

Exemplu: Pentru **proba de evaluare de la punctul c**, elevii vor primi o fișă cu următoarele cerințe:

Analizează cu atenție pielea picioarelor și unghiile clientului/ clienței indicat/ă de profesor.

Sarcini de lucru:

1. Folosește metodele potrivite pentru examinarea pielii și a unghiilor;
2. Decide dacă pielea picioarelor și gambei clientului/ clienței este hidratată sau deshidratată;
3. Identifică existența calusului și/ sau a clausului;
4. Diagnostichează pielea picioarelor și gambei clientului/ clienței ca fiind sănătoasă sau cu modificări patologice;
5. Diagnostichează unghiile picioarelor și gambei clientului/ clienței ca fiind sănătoase sau cu modificări patologice.

Ca instrument de evaluare pentru proba practică, profesorul va folosi o fișă de evaluare:

Criterii de evaluare	Aprecieri		Observații
	Punctaj maxim	Punctaj obținut	
Folosirea metodelor potrivite pentru examinarea pielii și a unghiilor.	10		
Diagnosticarea corectă a pielii hidratate/ deshidratate.	10		
Identificarea calusului .	11		
Identificarea clausului.	11		
Diagnosticarea pielii picioarelor și gambei ca fiind sănătoasă sau cu modificări patologice.	12		
Diagnosticarea unghiilor picioarelor ca fiind sănătoase sau cu modificări patologice.	12		
Evaluarea cu responsabilitate a pielii clientului.	12		
Diagnosticarea autonomă a pielii și a unghiilor.	12		
<i>Punctaj din oficiu.</i>	<i>10</i>		
<i>Punctaj total.</i>	<i>100</i>		

Evaluarea rezultatelor învățării trebuie să reflecte unitatea dintre formarea competențelor profesionale și dezvoltarea atitudinilor specifice domeniului, vizând nu doar reproducerea informațiilor, ci și capacitatea elevului de a aplica, integra și valorifica cunoștințele în contexte profesionale autentice.

Evaluarea finală va reflecta gradul de integrare și transfer al rezultatelor învățării în activități practice și situații reale de muncă.

• Bibliografie

Repere metodologice pentru clasa a IX-a_Anexa 16 – Estetica și igiena corpului omenesc
https://www.edu.ro/repere_metodologice_aplicare_curriculum_clasa_IX_an_scolar_2021_2022

MODUL IV. ÎNGRIJIREA PĂRULUI

• Notă introductivă

Modulul „Îngrijirea părului”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Estetica și igiena corpului omenesc*, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un numărul de **21 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :

- **14 ore /an** – instruire practică

Modulul se studiază pe parcursul a **7 săptămâni (S1- S7)**.

Modulul „Îngrijirea părului” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4, din domeniul de pregătire profesională *Estetica și igiena corpului omenesc* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 4 Îngrijirea părului			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
4.1.1. 4.1.2. 4.1.3. 4.1.4. 4.1.5. 4.1.6. 4.1.7. 4.1.8.	4.2.1. 4.2.2. 4.2.3. 4.2.4. 4.2.5.	4.3.1. 4.3.2. 4.3.3.	Spălarea părului: - scop - resurse - pregătirea locului de muncă - pregătirea clientului - tehnici de lucru (pentru bărbați și pentru femei) - norme de securitate și sănătate în muncă specifice - norme de igienă specifice. Spălarea părului în vederea executării diferitelor operații de coafură (tuns, ondulație cu apă, permanent rece, tratamente de întreținere, după vopsire sau decolorare).
4.1.9. 4.1.10. 4.1.11. 4.1.12. 4.1.13. 4.1.14.	4.2.6. 4.2.7. 4.2.8. 4.2.9. 4.2.10. 4.2.11. 4.2.12.	4.3.4. 4.3.5.	Masajul capilar: - scop - clasificarea metodelor de masaj (masaj manual uscat, cu loțiuni – frecția, electric) - efecte - consilierea clientului în vederea alegerii tipului potrivit de masaj capilar - resurse pentru fiecare tip de masaj - pregătirea locului de muncă - pregătirea clientului

URÎ 4 Îngrijirea părului			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			- tehnici de lucru: masajul capilar manual uscat, masajul capilar cu loțiuni, masajul capilar electric - precauții - norme specifice de securitate și sănătate în muncă - norme specifice de igienă.
4.1.15. 4.1.16. 4.1.17. 4.1.18. 4.1.19.	4.2.13. 4.2.14. 4.2.15. 4.2.16. 4.2.17. 4.2.18.	4.3.6. 4.3.7. 4.3.8.	Îngrijiri capilare Consilierea clientului Pregătirea locului de muncă Clătiri curative: resurse, pregătirea clientului, executarea clătirilor curative în funcție de puterea de acțiune a preparatelor Aplicarea preparatelor curative: resurse, pregătirea clientului, etape, influența căldurii Tratamentul părului cu ulei de ricin: resurse, pregătirea clientului, etape de lucru Norme specifice de securitate și sănătate în muncă. Norme specifice de igienă

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- ✓ manta de protecție, prosop;
- ✓ pieptene, aparat electric de masaj, recipiente pentru încălzirea uleiului de ricin, aragaz/ plită electrică;
- ✓ șampoane pentru toate tipurile de păr, preparate curative, ulei de ricin, pudră, loțiuni de agrement și de îngrijire;
- ✓ soluții dezinfectante;
- ✓ sterilizator;
- ✓ scafă și/ sau chiuvetă;
- ✓ post de lucru;
- ✓ echipamente tehnice de învățare, predare și comunicare care facilitează activitatea cadrului didactic și receptivitatea fiecărui elev: calculator, videoproiector, imprimantă;
- ✓ tablete, smartphone-uri;
- ✓ tablă inteligentă, marker, flipchart.

- **Sugestii metodologice**

Noua orientare care a stat la baza elaborării Curriculumului este formarea de abilități și atitudini, pe lângă însușirea unor conținuturi științifice. Curriculumul se va utiliza împreună cu *Standardul de pregătire profesională (SPP) nivel 3 și 4*.

Abordarea conținuturilor modulului trebuie realizată într-o manieră integrată, coerentă și adaptată particularităților de vârstă, intereselor și nivelului de pregătire al elevilor.

Structura modulului este una flexibilă, care permite integrarea de noi mijloace și resurse didactice în orice etapă a procesului instructiv-educativ. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, echipate corespunzător cerințelor curriculare.

Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării, permițând aplicarea practică a cunoștințelor și dezvoltarea competențelor profesionale.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev, prin proiectarea unor activități de învățare variate, care valorifică stilurile individuale de învățare și permit adaptarea pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Activitățile de învățare vor umări:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, stimularea gândirii critice și operative, valorificarea potențialului psihic și fizic al elevilor, precum și transformarea acestora în participanți activi la propriul proces de instruire și formare;
- combinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din surse diverse, observația personală, exercițiul individual, instruirea programată, experimentul, lucrul individual, tehnica muncii cu fișe etc.) cu activitățile care implică efortul colectiv (în echipă sau în grup) precum: *discuțiile, asaltul de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinelui*, etc., care stimulează învățarea eficientă, prin descoperire și prin dezvoltarea abilităților de comunicare, negociere, luarea deciziilor, asumarea responsabilității, sprijin reciproc, precum și a spiritului de echipă, a creativității elevilor;
- utilizarea unor metode care să favorizeze contactul direct al elevilor cu obiectele cunoașterii, prin apel la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația sau investigația dirijată etc.;
- formarea deprinderilor de documentare și informare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), oferind deschidere către autoinstruire și învățare continuă prin utilizarea diverselor surse de informare (ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).

În cazul orelor de instruire practică, elevii învață mai bine dacă vizualizează activitățile practice, discută informațiile și aplică sarcinile date. Vor fi promovate situațiile din viața reală și se va urmări aplicarea cunoștințelor în situații reale, pentru a se ține cont în măsură mai mare de nevoile elevilor, ale angajatorilor și ale societății.

În procesul de predare-învățare-evaluare, se recomandă identificarea celor mai adecvate metode și activități activ- participative, adecvate stilurilor individuale de învățare și care să implice elevul în **formarea și dezvoltarea competențelor specifice vizate**. Astfel, elevul devine persoana care dobândește cunoștințe sau abilități printr-o cercetare activă în procesul de învățare, *înțelege cum se construiește, se validează și se reconfigurează cercetarea științifică*.

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare;
- Activități de documentare și analiză de surse;
- Vizionarea și interpretarea materialelor video educaționale;
- Problematizarea și dezbateră tematică;

- Demonstrația și experimentul;
- Învățarea prin descoperire și investigația științifică;
- Activități practice aplicative;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol și simulări educaționale;
- Elaborarea și prezentarea de proiecte;
- Activități axate pe comunicare, relaționare și cooperare;
- Activități de echipă sau de grup interdisciplinar.

Numărul de ore alocat fiecărei teme se stabilește la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului, de complexitatea materialului didactic utilizat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

În procesul educativ, se pot utiliza ca **instrumente de învățare**:

- *Fișe de documentare* (ajută elevii în procesul educativ prin organizarea și sintetizarea informațiilor teoretice, constituie un ghid metodologic atât pentru profesor cât și pentru elevi în realizarea unui proiect, referat sau prezentare);
- *Fișe de autoevaluare* (ajută elevii să-și monitorizeze propriul progres, punctele tari și punctele slabe mai ales în cadrul activităților practice);
- *Fișe de lucru* (se folosesc ca instrument de învățare în cadrul activității didactice pentru a sprijini învățarea și a oferi exerciții și sarcini care permit elevilor să aplice noțiuni teoretice);
- *Fișe tehnologice* (folosite pentru ghidarea elevilor în procesul de învățare la orele de instruire practică).

Un exemplu de metodă didactică relevantă pentru atingerea rezultatelor învățării îl constituie metoda **Clasa inversată (Flipped classroom)**. Aceasta se referă la inversarea activităților de învățare. Elevii fac cunoștință cu noul conținut acasă, într-un mediu prietenos, în afara sălii de curs, urmând ca activitățile practice să aibă loc preponderent în atelierul de practică sau după caz online. Această metodă trece la un alt nivel de învățare, mult mai accesibil, este o metodă modernă, centrată pe elev, care presupune crearea conținuturilor în format digital, ca pagină/aplicație web sau videoclip online.

Pentru reușita proiectării unei lecții este necesară respectarea următoarelor etape:

- Transmiterea materialelor înainte de lecții;
- Desfășurarea activităților în sala de clasă/ atelierul de practică sau după caz online;
- Profesorul vine în întâmpinarea nevoilor elevilor și apelează la noua tehnologie, smartphone, tabletă, laptop, tablă inteligentă, pentru a propune o abordare creativă a materiei de studiat. În acest context, profesorul nu mai este transmitătorul de informații, ci un bun moderator și ghid al elevilor, un manager al clasei, un adevărat mentor. Elevii trebuie să aibă un cont G-mail pentru o comunicare facilă cu profesorul (spre exemplu Google Classroom), să cunoască și să folosească motorul de căutare Google Chrome.
- Aceștia vizionează materialele acasă (filmulețe, tutoriale pe youtube, prezentări power point), alocă timp pentru a realiza lucrarea practică (pe capul de exercițiu) sau un proiect, iar la școală discută, colaborează în echipe sau perechi și realizează lucrări practice sau prezintă proiectul.

Exemple de aplicații online utile în desfășurarea lecțiilor flipped:

<https://kahoot.com/>
<https://www.canva.com/>
<https://www.genial.ly/>
<https://www.powtoon.com>
<https://www.storyjumper.com>
<https://eduscoala.ro/resurse/flipped-classroom>

Strategia facilitează minimizarea timpului alocat predării și maximizarea timpului necesar interacțiunii cu elevii. „Inversarea” constă în faptul că „predarea” noțiunilor de bază ale unei lecții se face acasă și nu în sala de clasă. „Tema” de acasă a elevilor constă în angajarea lor motivată, cu eforturi proprii creative, în procesul cunoașterii, iar temele date clasic pentru aplicarea și consolidarea conținuturilor se efectuează în activitatea colaborativă din sala de clasă.

Elevii câștigă controlul asupra procesului de învățare prin studierea materialelor de curs în afara clasei, folosind materiale didactice, cursuri/ video înregistrate.

Scopul principal al acestei metode este de a cultiva experiențe de învățare variate pentru cei care învață, care pot include învățarea prin colaborare, învățarea bazată pe proiect, învățare colaborativă de tip peer-learning și rezolvare de probleme:

Exemplificare:

Tema lecției : „Spălarea părului pentru bărbați”

URÎ 4 Îngrijirea părului

Rezultatele învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
4.1.1. Prezentarea resurselor pentru spălarea părului	4.2.1. Alegerea produselor pentru spălarea părului	4.3.1. Alegerea cu responsabilitate a produselor pentru spălarea părului după diagnosticarea acestuia
4.1.2. Prezentarea normelor de securitate și sănătate în muncă specifice	4.2.2. Pregătirea locului de muncă	4.3.2. Realizarea spălării părului conform tehnicii de lucru
4.1.3. Prezentarea normelor de igienă specifice	4.2.3. Pregătirea clientului în vederea spălării părului	4.3.3. Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă și a normelor de igienă specifice
4.1.4. Prezentarea modului de pregătire a locului de muncă	4.2.4. Executarea spălării părului pentru bărbați	
4.1.5. Prezentarea operațiilor de pregătire a clientului		
4.1.6. Descrierea tehnicii de spălare a părului pentru bărbați		

La finalul lecției anterioare, profesorul a solicitat elevilor studierea individuală, acasă, a tehnicii de lucru pentru realizarea spălării părului pentru bărbați. Pentru facilitarea studiului, a distribuit fiecărui elev câte o *fișă tehnologică**, care conține precizarea resurselor și a etapelor de lucru pentru spălarea părului pentru bărbați, descrierea tehnicii de lucru, și un link pentru vizionarea unui tutorial de spălare a părului în saloanele de frizerie. Elevii au avut ca sarcină vizionarea tutorialului și folosirea informațiilor fișei tehnologice ca instrument de învățare pentru realizarea lucrării practice.

Elevii vor fi împărțiți în grupe de lucru de câte 2 pentru a exersa, pe baza fișei tehnologice, spălarea părului pentru bărbați. Exercițiul va fi realizat de fiecare dintre cei doi elevi. Profesorul monitorizează activitatea elevilor și intervine cu sfaturi ori de câte ori consideră necesar. Pe parcursul lucrării, elevii realizează fotografiile ale fiecărei etape de lucru; acestea vor face parte din portofoliul elevului.

FIȘĂ TEHNOLOGICĂ*

SPĂLAREA PĂRULUI PENTRU BĂRBAȚI

Scopul lucrării		Resursele necesare
Spălarea părului este lucrarea prin care se elimină impuritățile, grăsimile, praful și asigură igiena scalpului și a părului. Părul devine lucios, mătăsos și elastic și este astfel, pregătit pentru lucrări de tuns și pieptănat		a) Lenjerie: pelerină, prosop plușat b) Instrumente: pieptene c) Aparat: foen d) Produse: șampon și balsam adecvate tipului de păr e) Instalații: scafă
Nr. crt.	Etapele de lucru	
1.	Pregătirea locului de muncă	
2.	Pregătirea și examinarea clientului	
3.	Etapa I de spălare a părului	
4.	Etapa II de spălare a părului	
5.	Etapa III de spălare a părului	
6.	Finisarea spălării părului	

Descrierea etapelor de lucru:

1. Pregătirea locului de muncă

- lenjeria, instrumentele, masa de lucru, scafa se igienizează conform legislației în vigoare;
- se pregătesc resursele necesare lucrării și se așează pe masa de lucru.

2. Pregătirea și examinarea clientului

- se invită clientul să se așeze la scafă și se protejează îmbrăcămintea cu o pelerină și se așează deasupra un prosop. Clientul trebuie să stea la scafă, cât mai comod cu capul pe spate;
- se examinează scalpul și părul clientului, prin trasarea de cărări cu pieptenul; se observă dacă există probleme dermatologice, negi, alunițe, etc.;
- se descurcă părul cu pieptenul, ținând seama de sensibilitatea pielii capului și de calitatea părului;
- se alege șamponul și balsamul adecvate tipului de păr al clientului;
- se potrivește temperatura apei în funcție de confortul termic al clientului;
- se udă părul treptat, dinspre rădăcină spre vârfuri.

3. Etapa I de spălare a părului

- se aplică șamponul într-o doză mică în mână, se freacă mai întâi între palme, apoi se repartizează uniform pe toată suprafața părului;
- se execută mișcări de frecționare ușoară cu pulpa degetelor (nu cu unghiile). Se insistă la curățarea marginilor contururilor, de la frunte, tâmpile, din spatele urechilor și de la ceafă. Se elimină astfel o parte din impurități, praf, sebum;

- se limpezește bine părul cu apă caldă.

4. Etapa II de spălare a părului

- se aplică șampon a doua oară;
- se execută mișcări circulare de frecționare cu pulpa degetelor (nu cu unghiile), până se obține o spumă abundentă, pe următoarele direcții:
 - de la frunte și ceafă spre creștet,
 - de la urechi spre creștet, simultan cu ambele mâini,
 - pe conturul părului de la frunte, tâmpile, în spatele urechilor și la ceafă;
- se limpezește foarte bine părul cu apă caldă.

5. Etapa III de spălare a părului

- se repetă șamponarea părului doar dacă este cazul;
- se limpezește foarte bine părul cu apă caldă.

6. Finisarea spălării părului

- se aplică balsam adecvat tipului de păr, la fel cum se aplică și șamponul, pe lungimea firului de păr, evitând rădăcinile;
- se masează părul 2-3 minute, pentru ca balsamul să-și facă efectul;
- se limpezește foarte bine părul cu apă caldă, pentru a se asigura îndepărtarea completă a resturilor de șampon și balsam folosite la spălare;
- se înfășoară părul într-un prosop plușat, pentru a absorbi surplusul de apă.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă componenta finală și esențială a demersului de proiectare didactică, prin intermediul căreia cadrul didactic apreciază eficiența procesului instructiv-educativ și gradul de atingere a rezultatelor învățării stabilite în standardele de pregătire profesională, nivel 3 și 4. Procesul de evaluare are rol diagnostic, formativ și sumativ, permițând analiza progresului înregistrat de elevi în raport cu competențele specifice și cu descriptorii de performanță aferenți.

Calitatea evaluării beneficiarilor direcți ai procesului educațional, reprezintă unul dintre factorii esențiali, de aceea procesul de evaluare va avea în vedere gradul de însușire a rezultatelor învățării.

Tipologia evaluării rezultatelor învățării:

a. Evaluarea continuă (formativă):

Evaluarea continuă urmărește monitorizarea permanentă a progresului elevilor, oferind informații relevante pentru reglarea și ameliorarea actului educațional.

Instrumentele de evaluare utilizate vor fi selectate, în funcție de specificul conținuturilor, de obiectivele operaționale și de stilurile de învățare ale elevilor incluzând probe orale, scrise și practice:

• **Probe orale** (de tip interviu sau discuție liberă) prin care elevul demonstrează că este capabil să obțină informații necesare pentru rezolvarea sarcinilor de lucru și să descrie caracteristicile sarcinilor de lucru, să identifice o alternativă de rezolvare a sarcinilor de lucru și să aleagă soluția optimă de rezolvare, să compare rezultatul obținut cu rezultatul planificat și să-l aprecieze;

• **Probe scrise** (de tip elaborare schematică) prin care elevul demonstrează că este capabil să întocmească un plan de rezolvare a sarcinii de lucru;

• **Probe practice** (de tip demonstrație) prin care elevul demonstrează că este capabil să aplice planul de rezolvare a sarcinii de lucru și rezultatul obținut în situații similare.

Planificarea activităților de evaluare se va realiza conform unei scheme temporale echilibrate, evitând suprapunerea mai multor evaluări în aceeași perioadă pentru a nu afecta randamentul elevilor.

Evaluarea formativă se va fundamenta pe **probe corelate explicit cu cunoștințele, abilitățile și atitudinile** definite în standardele de pregătire profesională nivel 3 și 4.

b. Evaluarea finală (sumativă):

Evaluarea finală se realizează prin **probe cu caracter integrator**, la finalul procesului de predare-învățare, având rolul de a determina nivelul de îndeplinire a rezultatelor învățării vizate. Aceasta oferă o imagine globală asupra gradului de formare a competențelor profesionale și a aplicabilității acestora în contexte reale de muncă.

Instrumente de evaluare recomandate:

Pentru evaluarea continuă (formativă):

- Fișe de observație (*se utilizează pentru a urmări comportamentul, acțiunile sau progresul unui elev în cadrul activităților practice*);

- Fișe de lucru (*se utilizează ca instrument de evaluare când se folosesc pentru a măsura comportamentul, acțiunile sau progresul unui elev în cadrul activităților practice și cerințele sunt însoțite de barem de notare și corectare*);

- Fișe pentru evaluarea/ autoevaluarea abilităților cheie, fișă de autoevaluare a capacității colaborative;
- Fișe test;
- Eseul argumentativ;
- Referatul științific;
- Proiectul tematic;
- Activități practice;
- Teste docimologice;
- Lucrări de laborator și activități aplicative.

Pentru evaluarea finală (sumativă):

- Proiectul aplicativ,
- Studiul de caz,
- Portofoliul individual (cuprinde totalitatea lucrărilor realizate de elevi pe parcursul fiecărui an școlar, acesta reprezintă „Cartea de vizită” a elevului) sau pe grupe,
- Testele sumative standardizate.

Se recomandă utilizarea **complementară a evaluării formative și sumative** pe parcursul modulului, pentru a asigura o apreciere holistică a progresului elevilor și a nivelului de competență profesională dobândit.

Evaluarea va viza atât dimensiunea cognitivă (cunoștințe), cât și pe cea procedurală (abilități) și atitudinală (comportamente profesionale), în corelație cu rezultatele învățării prevăzute în cadrul modulului.

Exemplificarea evaluării rezultatelor învățării:

FIȘĂ DE AUTOEVALUARE
TERMOMETRUL ACTIVITĂȚII PRACTICE

Tema lecției : Spălarea părului pentru bărbați
URÎ 4 Îngrijirea părului

Rezultatele învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
4.1.1. Prezentarea resurselor pentru spălarea părului 4.1.2. Prezentarea normelor de securitate și sănătate în muncă specifice 4.1.3. Prezentarea normelor de igienă specifice 4.1.4. Prezentarea modului de pregătire a locului de muncă 4.1.5. Prezentarea operațiilor de pregătire a clientului 4.1.6. Descrierea tehnicii de spălare a părului pentru bărbați	4.2.1. Alegerea produselor pentru spălarea părului 4.2.2. Pregătirea locului de muncă 4.2.3. Pregătirea clientului în vederea spălării părului 4.2.4. Executarea spălării părului pentru bărbați	4.3.1. Alegerea cu responsabilitate a produselor pentru spălarea părului după diagnosticarea acestuia 4.3.2. Realizarea spălării părului conform tehnicii de lucru 4.3.3. Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă și a normelor de igienă specifice

Fișa de autoevaluare „*Termometrul activității practice*” se poate utiliza pe parcursul activităților practice.

Sarcini de lucru:

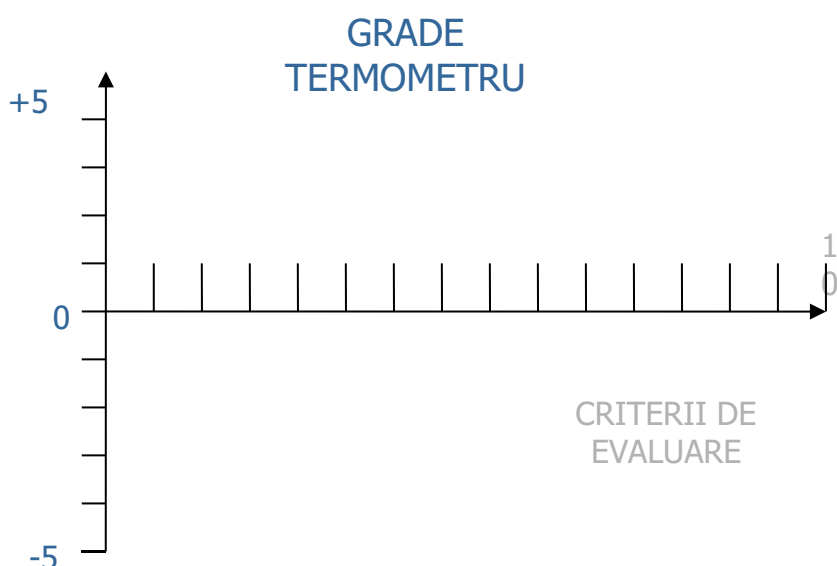
1. Realizați spălarea părului unui client, respectând etapele de lucru din fișa tehnologică.
2. Consemnați în *Fișa de auto-evaluare*, „*Termometrul activității practice*”, aprecierea îndeplinirii unui criteriu printr-un punctaj pozitiv, de la 0 la + 5 sau printr-un punctaj negativ, de la 0 la – 5.

Elevii care realizează lucrarea practică „*Spălarea părului*”, primesc Fișa tehnologică pentru realizarea spălării părului pentru un client, în care sunt descrise etapele de lucru și *Fișa de auto-evaluare*, „*Termometrul activității practice*”.

În **Fișa de autoevaluare „Termometrul activității practice”**, fiecare criteriu de evaluare va fi apreciat de către elev, printr-un punctaj pozitiv, de la 0 la + 5, sau printr-un punctaj negativ, de la 0 la – 5, notat în rubrica **Intensitate**.

Această autoevaluare nu frustrează elevul, dar îi arată unde apar scăderi ale rezultatelor învățării și unde evoluează optim.

La finalul lucrării, după predarea fișei de autoevaluare, profesorul poate face propriile observații pe care le comunică elevilor.



Nr. crt.	Criterii de evaluare	Intensitatea
1.	Pregătirea locului de muncă	
2.	Pregătirea clientului/ei pentru realizarea spălării părului	
3.	Examinarea clientului/ei pentru realizarea spălării părului	
4.	Consilierea clientului/ei pentru realizarea spălării părului	
5.	Selectarea produselor adecvate tipului de păr în vederea realizării spălării părului	
6.	Tehnica de realizare a primei etape de spălare a părului	
7.	Tehnica de realizare a etapei a doua de spălare a părului	
8.	Tehnica de realizare a finisării spălării părului	
9.	Respectarea normelor de igienă și securitate a muncii	
10.	Explicarea corectă a etapelor spălării părului	

Observațiile profesorului:

.....

• **Concluzii metodologice**

Evaluarea rezultatelor învățării trebuie să reflecte unitatea dintre formarea competențelor profesionale și dezvoltarea atitudinilor specifice domeniului, vizând nu doar reproducerea informațiilor, ci și capacitatea elevului de a aplica, integra și valorifica cunoștințele în contexte profesionale autentice.

Evaluarea finală va reflecta gradul de integrare și transfer al rezultatelor învățării în activități practice și situații reale de muncă.

• **Bibliografie**

1. Repere metodologice pentru clasa a IX-a_Anexa 16 – Estetica și igiena corpului omenesc
https://www.edu.ro/repere_metodologice_aplicare_curriculum_clasa_IX_an_scolar_2021_2022

Domeniul de pregătire profesională: Estetica și igiena corpului omenesc

URÎ 5 Bărbieritul și îngrijirile faciale			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
5.1.16.			- tehnica de lucru (pentru fiecare tip de mustață); - finisarea mustății. Condiții de igienă (dezinfectarea și sterilizarea lenjeriei și a echipamentului folosit), de siguranță (evitarea iritațiilor, rănilor, a transmiterii bolilor infecțioase sau parazitare ale pielii și părului) și de calitate (estetica lucrării). Norme specifice de securitate și sănătate în muncă. Tendențele modei în domeniul mustăților.
5.1.17. 5.1.18. 5.1.19. 5.1.20. 5.1.21. 5.1.22. 5.1.23. 5.1.24. 5.1.25.	5.2.13. 5.2.14. 5.2.15. 5.2.16. 5.2.17. 5.2.18.	5.3.13. 5.3.14. 5.3.15. 5.3.16. 5.3.17. 5.3.18. 5.3.19. 5.3.20.	Lucrări de bărbii: - clasificare (bărbi clasice și moderne); - tipuri de bărbii (cioculeț, pătrată scurtă și pătrată lungă, rotundă semiscurtă, cubaneză): caracteristici; - resurse; - pregătirea locului de muncă; - consilierea clientului; - pregătirea clientului; - tehnica de lucru (pentru fiecare tip de barbă); - finisarea bărbii. Condiții de igienă (dezinfectarea și sterilizarea lenjeriei și a echipamentului folosit), de siguranță (evitarea iritațiilor, rănilor, a transmiterii bolilor infecțioase sau parazitare ale pielii și părului) și de calitate (estetica lucrării). Norme specifice de securitate și sănătate în muncă. Tendențele modei în domeniul mustăților.
5.1.26. 5.1.27. 5.1.28. 5.1.29. 5.1.30. 5.1.31. 5.1.32. 5.1.33. 5.1.34.	5.2.19. 5.2.20. 5.2.21. 5.2.22. 5.2.23. 5.2.24. 5.2.25. 5.2.26.	5.3.21. 5.3.22. 5.3.23. 5.3.24.	Îngrijirile faciale: - scop; - consilierea clientului în vederea recomandării îngrijirilor faciale; Aplicarea compreselor: - resurse; - pregătirea locului de muncă; - pregătirea clientului; - etape de lucru; - precauții; - norme specifice de securitate și sănătate în muncă; - norme specifice de igienă; - acordarea primului ajutor în caz de accident – arsură; Masajul facial manual: - resurse; - pregătirea locului de muncă; - pregătirea clientului; - zonele feței pe care se realizează masajul; - etape de lucru; - succesiunea mișcărilor și sensul executării acestora; - norme specifice de securitate și sănătate în muncă;

URÎ 5 Bărbieritul și îngrijirile faciale			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			- norme specifice de igienă. Masajul facial electric: - resurse; - pregătirea locului de muncă; - pregătirea clientului; - etape de lucru; - norme specifice de securitate și sănătate în muncă; - norme specifice de igienă. - acordarea primului ajutor în caz de accident – electrocutare.

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- ✓ șervet, manta de protecție, guler de protecție, prosop, comprese;
- ✓ săpun de ras, spumă de ras, loțiuni după ras, creme de față, creme pentru masaj facial, pudră;
- ✓ soluții dezinfectante;
- ✓ produse și materiale pentru acordarea primului- ajutor în caz de tăiere, arsură, electrocutare;
- ✓ cataloage de specialitate;
- ✓ post de lucru pentru frizerie;
- ✓ aparat pentru încălzirea prosoapelor/compreselor (Hot Towel Steamer), aparat electric de masaj, curea pentru ascuțirea briciului, savonieră, pământuf de ras, brici, foarfecă de tuns, pieptene, mașină de tuns;
- ✓ sterilizator;
- ✓ echipamente tehnice de învățare, predare și comunicare care facilitează activitatea cadrului didactic și receptivitatea fiecărui elev: calculator, videoproiector, imprimantă;
- ✓ tablă inteligentă, tablă, cretă, marker, flipchart.

• **Sugestii metodologice**

Abordarea conținuturilor modulului „Bărbieritul și îngrijirile faciale” trebuie realizată într-o manieră integrată, coerentă și adaptată particularităților de vârstă, intereselor și nivelului de pregătire al elevilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme se stabilește la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului, de complexitatea materialului didactic utilizat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Structura modulului este una flexibilă și permite integrarea pe parcursul procesului educațional, în orice moment al acestuia, de noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, echipate corespunzător cerințelor curriculare. Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării, permițând aplicarea practică a cunoștințelor și dezvoltarea competențelor profesionale. Se recomandă abordarea instruirii centrate pe

elev, prin proiectarea unor activități de învățare variate, care valorifică stilurile individuale de învățare și permit adaptarea pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Activitățile de învățare vor umări:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, stimularea gândirii critice și operative, valorificarea potențialului psihic și fizic al elevilor, precum și transformarea acestora în participanți activi la propriul proces de instruire și formare;
- combinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din surse diverse, observația personală, exercițiul individual, instruirea programată, experimentul, lucrul individual, tehnica lucrului cu fișe etc.) cu activitățile care implică efortul colectiv (în echipă sau în grup) precum: discuțiile, metoda asaltului de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinelui etc.;
- utilizarea unor metode care să favorizeze contactul direct al elevilor cu obiectele cunoașterii, prin apel la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația sau investigația dirijată etc.;
- formarea deprinderilor de documentare și informare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), oferind deschidere către autoinstruire și învățare continuă prin utilizarea diverselor surse de informare (ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).
- integrarea AI și a aplicațiilor de tip „virtual hair” în procesul didactic poate transforma orele într-o experiență interactivă și practică, oferind elevilor posibilitatea de a vizualiza și personaliza mustățile sau bărbile pe tipologii diverse de forme de față, conformații craniene sau tipuri de păr înainte de aplicarea lor în realitate (ex. <https://www.happyhair.ro/>, Hairstyle Try On-600+ Haircuts-Google Play, Virtual Barber Shop - Apple); Instrumentele AI pot fi utilizate pentru documentare în vederea elaborării proiectelor, generării de imagini cu diferite tipuri clienți etc. Profesorul va asigura un echilibru între digital și real: aplicațiile nu trebuie să înlocuiască practica pe modele reale, ci să o completeze, elevii trebuie învățați să nu se bazeze exclusiv pe sugestiile AI, ci să dezvolte propriul simț estetic, și, nu în ultimul rând, profesorul trebuie să se asigure că toți elevii au acces la aceste instrumente, pentru a evita diferențele în pregătire.

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare;
- Activități de documentare și analiză de surse;
- Vizionarea și interpretarea materialelor video educaționale;
- Problematizarea și dezbateră tematică;
- Demonstrația și experimentul;
- Învățarea prin descoperire și investigația științifică;
- Activități practice aplicative;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol și simulări educaționale;
- Elaborarea și prezentarea de proiecte;
- Activități axate pe comunicare, relaționare și cooperare;
- Activități de echipă sau de grup interdisciplinar.

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **Turul galeriei**:

Rezultatele învățării vizate

Cunoștințe:

- 5.1.8. Prezentarea conținutului consilierii clientului;
- 5.1.9. Prezentarea resurselor necesare pentru realizarea mustăților;
- 5.1.10. Prezentarea operațiilor de pregătire a locului de muncă;
- 5.1.11. Prezentarea operațiilor de pregătire a clientului;
- 5.1.12. Prezentarea normelor de securitate și sănătate în muncă specifice;
- 5.1.13. Prezentarea normelor de igienă specifice;
- 5.1.14. Clasificarea tipurilor de mustăți;
- 5.1.15. Caracterizarea aspectului mustăților Douglas, rândunică, musculiță, mexicană și mare întoarsă;
- 5.1.16. Descrierea tehnicii de lucru pentru realizarea mustăților Douglas, rândunică, musculiță, mexicană, mare întoarsă.

Turul galeriei este prin excelență o metodă de învățare prin cooperare ce promovează spiritul critic și învățarea eficientă. Numele provine din specificul metodei în care soluțiile/produsele elevilor reuniți în grupuri sunt expuse ca într-o galerie de artă, urmând ca ele să fie evaluate de toți elevii clasei. Metoda poate fi aplicată **la orele de teorie**, la finalul unității de învățare **Lucrări de mustăți**, în cadrul unei lecții de reorganizare și sistematizare a cunoștințelor într-un nou context nou de învățare, cu scopul dobândirii temeinice a rezultatelor învățării din secțiunea *Cunoștințe*.

După ce au fost organizați în grupuri de 4-5, fiecare grup va primi spre rezolvare o sarcină de lucru, care se pretează la mai multe căi de abordare/rezolvare. Sarcina de lucru va fi:

- ✓ *Pentru mustața..., prezentați resursele necesare realizării, conținutul consilierii clientului, enumerați operațiile specifice pregătirii locului de muncă, descrieți tehnica de lucru și precizați normele de igienă specifice.* Fiecare grup va primi un tip de mustață distinct, o foaie de flipchart și markere.
- Produsul muncii fiecărui grup se va regăsi pe o foaie de flipchart pe care vor fi detaliate cerințele solicitate în sarcina de lucru.
- Foile de flipchart vor fi expuse în sala de clasă/atelierul de frizerie, ca într-o expoziție.
- Sub îndrumarea profesorului, grupurile trec pe la fiecare foaie de flipchart pentru a analiza soluțiile propuse de celelalte grupuri, pentru a face comentarii, observații, propuneri. Acestea vor fi notate pe foaia de flipchart a grupei analizate.
- La sfârșit, fiecare grup revine la propria foaie și analizează comentariile primite de la colegi.
- Produsele rezultate pot constitui suport teoretic pentru orele de practică, în cadrul cărora elevii vor exersa realizarea diferitelor tipuri de mustăți.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă componenta finală și esențială a demersului de proiectare didactică, prin intermediul căreia cadrul didactic apreciază eficiența procesului instructiv-educativ și gradul de atingere a rezultatelor învățării stabilite în standardele de pregătire profesională. Procesul de evaluare are rol diagnostic, formativ și sumativ, permițând analiza progresului înregistrat de elevi în raport cu competențele specifice și cu descriptorii de performanță aferenți.

Tipologia evaluării rezultatelor învățării:

a. *Evaluarea continuă (formativă):*

- Evaluarea continuă urmărește monitorizarea permanentă a progresului elevilor, oferind informații relevante pentru reglarea și ameliorarea actului educațional;
- Instrumentele de evaluare utilizate vor fi selectate, în funcție de specificul conținuturilor, de obiectivele operaționale și de stilurile de învățare ale elevilor incluzând probe orale, scrise și practice;

- Planificarea activităților de evaluare se va realiza conform unei scheme temporale echilibrate, evitând suprapunerea mai multor evaluări în aceeași perioadă pentru a nu afecta randamentul elevilor;
- Evaluarea formativă se va fundamenta pe **probe corelate explicit cu cunoștințele, abilitățile și atitudinile** definite în standardul de pregătire profesională.

b. Evaluarea finală (sumativă):

- Evaluarea finală se realizează prin **probe cu caracter integrator**, la finalul procesului de predare-învățare, având rolul de a determina nivelul de îndeplinire a rezultatelor învățării vizate. Aceasta oferă o imagine globală asupra gradului de formare a competențelor profesionale și a aplicabilității acestora în contexte reale de muncă.

Instrumente de evaluare recomandate:

Pentru evaluarea continuă (formativă)

- Fișe de observație sistematică;
- Fișe test;
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare;
- Eseul argumentativ;
- Referatul științific;
- Proiectul tematic;
- Activități practice;
- Teste docimologice;
- Lucrări de laborator și activități aplicative.

Pentru evaluarea finală (sumativă):

- Proiectul aplicativ;
- Studiul de caz;
- Portofoliul individual sau pe grupe;
- Testele sumative standardizate.

Se recomandă utilizarea **complementară a evaluării formative și sumative** pe parcursul modulului, pentru a asigura o apreciere holistică a progresului elevilor și a nivelului de competență profesională dobândit.

Evaluarea va viza atât dimensiunea cognitivă (cunoștințe), cât și pe cea procedurală (abilități) și atitudinală (comportamente profesionale), în corelație cu rezultatele învățării prevăzute în cadrul modulului.

Exemplificarea evaluării rezultatelor învățării:

Rezultatele învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
Lucrări de mustăți 5.1.8. Prezentarea conținutului consilierii clientului. 5.1.9. Prezentarea resurselor necesare pentru realizarea mustăților.	5.2.7. Consilierea clientului. 5.2.8. Selectarea resurselor necesare executării mustății. 5.2.9. Pregătirea locului de muncă. 5.2.10. Pregătirea clientului în vederea executării mustății.	5.3.5. Examinarea cu responsabilitate a clientului înainte de realizarea mustăților. 5.3.6. Analizarea cu atenție a caracteristicilor clientului. 5.3.7. Realizarea mustăților conform tehnicii de lucru.

5.1.10. Prezentarea operațiilor de pregătire a locului de muncă. 5.1.11. Prezentarea operațiilor de pregătire a clientului. 5.1.12. Prezentarea normelor de securitate și sănătate în muncă specifice. 5.1.13. Prezentarea normelor de igienă specifice. 5.1.14. Clasificarea tipurilor de mustăți. 5.1.15. Caracterizarea aspectului mustăților Douglas, rândunică, musculiță, mexicană și mare întoarsă. 5.1.16. Descrierea tehnicii de lucru pentru realizarea mustăților Douglas, rândunică, musculiță, mexicană, mare întoarsă.	5.2.11. Realizarea diferitelor modele de mustăți. 5.2.12. Realizarea finisării mustății.	5.3.8. Identificarea surselor de informare despre tendințele modei în domeniul mustăților. 5.3.11. Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă și a normelor de igienă specifice. 5.3.12. Asigurarea calității lucrării.

Pentru **evaluarea** acestor rezultate ale învățării, se pot aplica următoarele probe de evaluare:

1. **Probă scrisă:** test formativ pentru probarea dobândirii cunoștințelor asociate rezultatelor învățării 5.1.8 - 5.1.16 din secțiunea *Cunoștințe*;
2. **Probă practică:** prin care vor fi evaluate toate rezultatele învățării din secțiunile *Abilități și Atitudini*;
3. **Autoevaluarea** - Autoevaluarea este un element esențial al procesului de evaluare. Ajută elevul să se orienteze într-un domeniu dat; îi oferă informații despre ce a realizat și ce trebuie să mai realizeze. Când elevii participă la activități de autoevaluare, au ocazia de a reflecta la modul în care învață cel mai eficient. De aceea, elevii trebuie antrenați pentru autoevaluare.

După aplicarea metodei de învățare *Turul galeriei* (prezentată în secțiunea Sugestii metodologice), pentru atingerea rezultatelor învățării 5.1.8.- 5.1.16, se poate solicita elevilor realizarea, în echipă, a autoevaluării.

Autoevaluarea se va realiza pe baza unei fișe de autoevaluare care fie va fi pusă la dispoziție de către profesor, fie va fi realizată de către elevi. Dacă elevii sunt pentru prima dată în fața sarcinii de elaborare a fișei de autoevaluare, profesorul îi va îndruma:

- oferindu-le formatul cadru al fișei:

Criterii de evaluare	Autoevaluare	
	Realizat	Nerealizat

sau

Criterii de evaluare	Punctaj maxim	Autoevaluare

		Punctaj obținut

- prin conversație care să-i ghideze în identificarea și formularea criteriilor de evaluare.

Dacă se optează pentru varianta în care există punctaj, profesorul îi va îndruma pe elevi în repartizarea punctajului maxim.

Pentru aprecierea lucrărilor realizate, li se va recomanda elevilor să ia în considerare și comentariile primite de la colegi.

Concluzii metodologice

Evaluarea rezultatelor învățării trebuie să reflecte unitatea dintre formarea competențelor profesionale și dezvoltarea atitudinilor specifice domeniului, vizând nu doar reproducerea informațiilor, ci și capacitatea elevului de a aplica, integra și valorifica cunoștințele în contexte profesionale autentice.

Evaluarea finală va reflecta gradul de integrare și transfer al rezultatelor învățării în activități practice și situații reale de muncă.

• Bibliografie

Repere metodologice pentru clasa a IX-a_Anexa 16 – Estetica și igiena corpului omenesc
https://www.edu.ro/repere_metodologice_aplicare_curriculum_clasa_IX_an_scolar_2021_2022

MODUL VI. TUNSORI BĂRBĂTEȘTI

• Notă introductivă

Modulul „Tunsori bărbătești”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Estetica și igiena corpului omenesc**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un numărul de **115 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :

- 69 ore /an – instruire practică

Modulul se studiază pe parcursul a 23 săptămâni (S8-30).

Modulul „Tunsori bărbătești” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 sau 4, din domeniul de pregătire profesională **Estetica și igiena corpului omenesc** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul:

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ. 6 Tunsori bărbățești			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
6.1.1. 6.1.2. 6.1.3. 6.1.4. 6.1.5. 6.1.6.	6.2.1. 6.2.2. 6.2.3. 6.2.4.	6.3.1. 6.3.2. 6.3.3. 6.3.4.	Bărbieritul capilar: - resurse (materiale, lenjerie, produse și instrumente); - pregătirea locului de muncă; - pregătirea clientului; - tehnica de lucru: direcții de bărbierit, condiții de execuție, succesiunea mișcărilor, precauții; - norme specifice de securitate și sănătate în muncă; - norme specifice de igienă; - acordarea primului ajutor în caz de accident (tăiere).
6.1.7. 6.1.8. 6.1.9. 6.1.10. 6.1.11. 6.1.12. 6.1.13. 6.1.14. 6.1.15. 6.1.16. 6.1.17.	6.2.5. 6.2.6. 6.2.7. 6.2.8. 6.2.9. 6.2.10. 6.2.11. 6.2.12. 6.2.13. 6.2.14. 6.2.15. 6.2.16.	6.3.5. 6.3.6. 6.3.7. 6.3.8. 6.3.9. 6.3.10. 6.3.11. 6.3.12.	Tunsori bărbățești de bază: - scopul tunsorii; - clasificare în funcție de modul de execuție: cu foarfeca, cu mașina de tuns, cu foarfeca și cu mașina de tuns, cu briciul; - norme de igienă specifice; - norme de securitate și sănătate în muncă specifice; - norme de protecție a mediului specifice; Tunsori bărbățești clasice realizate cu foarfeca: tunsoarea clasică cu cărare, tunsoarea clasică fără cărare, tunsoarea italiană, tunsoarea englezească, tunsoarea sport: - resurse: instrumente, aparate, materiale și produse; - pregătirea locului de muncă; - consilierea clientului pentru alegerea tunsorii potrivite;

URÎ. 6 Tunsori bărbătești			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
		- pregătirea clientului (protejarea îmbrăcămintei, așezarea clientului într-o poziție comodă, fixarea scaunului la înălțimea care să permită poziția corectă a lucrătorului); - tehnica de lucru pentru toate tipurile de tunsori clasice realizate cu foarfeca; - verificarea calității lucrării; - realizarea pieptănăturii specifice fiecărei tunsori clasice realizate cu foarfeca; - resurse (instrumente, aparate, materiale și produse); - tipuri de pieptănături; - tehnica de lucru. Tunsori bărbătești clasice realizate cu mașina de tuns: tunsoarea completă: - resurse: instrumente, aparate, materiale și produse; - pregătirea locului de muncă; - consilierea clientului pentru alegerea tunsorii potrivite; - pregătirea clientului (protejarea îmbrăcămintei, așezarea clientului într-o poziție comodă, fixarea scaunului la înălțimea care să permită poziția corectă a lucrătorului); - tehnica de lucru; - verificarea calității lucrării. Realizarea pieptănăturii specifice tunsorii clasice realizate cu mașina de tuns: - resurse (instrumente, aparate, materiale și produse); - tipuri de pieptănături; - tehnica de lucru. Tunsori bărbătești clasice realizate cu foarfeca și cu mașina de tuns: tunsoarea nemțească, tunsoarea cu breton pentru băieți, tunsoarea scurtă cu cărare pentru băieți, tunsoarea carre; - resurse: instrumente, aparate, materiale și produse; - pregătirea locului de muncă; - consilierea clientului pentru alegerea tunsorii potrivite; - pregătirea clientului (protejarea îmbrăcămintei, așezarea clientului într-o poziție comodă, fixarea scaunului la înălțimea care să permită poziția corectă a lucrătorului); - tehnica de lucru pentru toate tipurile de tunsori clasice realizate cu foarfeca și cu mașina de tuns; - verificarea calității lucrării. Realizarea pieptănăturii specifice fiecărei tunsori clasice realizate cu foarfeca și cu mașina de tuns: - resurse (instrumente, aparate, materiale și produse); - tipuri de pieptănături; - tehnica de lucru. Tunsori bărbătești clasice realizate cu briciul: tunsoarea plastică cu cărare, tunsoarea plastică fără cărare: - resurse: instrumente, aparate, materiale și produse;	

URÎ. 6 Tunsori bărbătești			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			- pregătirea locului de muncă; - consilierea clientului pentru alegerea tunsorii potrivite; - pregătirea clientului (protejarea îmbrăcămintei, așezarea clientului într-o poziție comodă, fixarea scaunului la înălțimea care să permită poziția corectă a lucrătorului); - tehnica de lucru pentru toate tipurile de tunsori clasice realizate cu briciul; - verificarea calității lucrării. Realizarea pieptănăturii specifice fiecărei tunsori clasice realizate cu briciul: - resurse (instrumente, aparate, materiale și produse); - tipuri de pieptănături; - tehnica de lucru. Adaptarea tunsorilor de bază: modalități de modificare a formei de bază a tunsorii în funcție de forma feței și a craniului și de imperfecțiunile acestora.
6.1.18. 6.1.19. 6.1.20. 6.1.21. 6.1.22. 6.1.23. 6.1.24. 6.1.25. 6.1.26.	6.2.17. 6.2.18. 6.2.19. 6.2.20. 6.2.21. 6.2.22. 6.2.23. 6.2.24. 6.2.25.	6.3.13. 6.3.14. 6.3.15. 6.3.16.	Tunsori moderne: - surse de informare despre ultimele tendințe în materie (cataloge de specialitate, internet, școli specializate, seminare, gale de prezentare); - resurse; - pregătirea locului de muncă; - consilierea clientului pentru alegerea tunsorii potrivite; - pregătirea clientului; - tehnica de lucru; - condiții de igienă, de siguranță și de calitate. Tehnici noi de executare a tunsorilor bărbătești: - recomandări; - instrumente; - mod de lucru; - efecte. Pieptănături pentru tunsori bărbătești moderne: - resurse; - pregătirea clientului; - tehnica de lucru.

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- ✓ post de lucru pentru frizerie;
- ✓ scafă;
- ✓ sterilizator;
- ✓ soluții dezinfectante;
- ✓ echipament de protecție pentru client, lenjerie și materiale: manta de tuns, guler de protecție, prosop, vată, alcool, pudră;

- ✓ produse: produse de styling;
- ✓ instrumente și aparate: piepteni, perii pentru păr, perii pentru scuturat părul mărunț, brici (sifter), foarfeci de tuns, mașină de tuns, foehn, pulverizator;
- ✓ produse și materiale pentru acordarea primului- ajutor în caz de tăiere;
- ✓ cataloage și reviste de specialitate;
- ✓ soft pentru alegerea tunsorilor;
- ✓ echipamente tehnice de învățare, predare și comunicare care facilitează activitatea cadrului didactic și receptivitatea fiecărui elev: calculator, videoproiector, imprimantă;
- ✓ tablă, cretă, marker, flipchart.

• Sugestii metodologice

Abordarea conținuturilor modulului **„Tunsori bărbătești”** trebuie realizată într-o manieră integrată, coerentă și adaptată particularităților de vârstă, intereselor și nivelului de pregătire al elevilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme se stabilește la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului, de complexitatea materialului didactic utilizat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Structura modulului este una flexibilă și permite integrarea, pe parcursul procesului educațional, în orice moment al procesului educativ, de noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, echipate corespunzător cerințelor curriculare.

Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării, permițând aplicarea practică a cunoștințelor și dezvoltarea competențelor profesionale.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev, prin proiectarea unor activități de învățare variate, care valorifică stilurile individuale de învățare și permit adaptarea pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Activitățile de învățare vor umări:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, stimularea gândirii critice și operative, valorificarea potențialului psihic și fizic al elevilor, precum și transformarea acestora în participanți activi la propriul proces de instruire și formare;
- combinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din surse diverse, observația personală, exercițiul individual, instruirea programată, experimentul, lucrul individual, tehnica muncii cu fișe etc.) cu activitățile care implică efortul colectiv (în echipă sau în grup) precum: discuțiile, metoda asaltului de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinului etc.;
- utilizarea unor metode care să favorizeze contactul direct al elevilor cu obiectele cunoașterii, prin apel la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația sau investigația dirijată etc.;
- formarea deprinderilor de documentare și informare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), oferind deschidere către autoinstruire și învățare continuă prin utilizarea diverselor surse de informare (ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).

- integrarea AI și a aplicațiilor de tip „virtual hair” în procesul didactic poate transforma orele într-o experiență interactivă și practică, oferind elevilor posibilitatea de a vizualiza și personaliza tunsorile pe tipologii diverse de forme de față, conformații craniene sau tipuri de păr înainte de aplicarea lor în realitate (ex. <https://www.happyhair.ro/>); Instrumentele AI pot fi utilizate pentru documentare în vederea elaborării proiectelor, generării de imagini cu diferite tipuri clienți, simularea tunsorilor etc. Profesorul va asigura un echilibru între digital și real: aplicațiile nu trebuie să înlocuiască practica pe modele reale, ci să o completeze, elevii trebuie învățați să nu se bazeze exclusiv pe sugestiile AI, ci să dezvolte propriul simț estetic, și, nu în ultimul rând, profesorul trebuie să se asigure că toți elevii au acces la aceste instrumente, pentru a evita diferențele în pregătire.

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare;
- Activități de documentare și analiză de surse;
- Vizionarea și interpretarea materialelor video educaționale;
- Problematizarea și dezbateră tematică;
- Demonstrația și experimentul;
- Învățarea prin descoperire și investigația științifică;
- Activități practice aplicative;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol și simulări educaționale;
- Elaborarea și prezentarea de proiecte;
- Activități axate pe comunicare, relaționare și cooperare;
- Activități de echipă sau de grup interdisciplinar.

Un exemplu de metodă didactică relevantă pentru atingerea rezultatelor învățării îl constituie **metoda Mozaic**, o metodă de învățare prin colaborare, în cadrul unui grup, și transmiterea informațiilor asimilate celorlalți colegi. Deoarece această metodă necesită mult timp, dimensiunea temei trebuie raportată la timpul disponibil pentru a evita o abordare superficială.

Rezultatele învățării:

Cunoștințe.

- 6.1.1. Prezentarea resurselor necesare pentru realizarea bărbieritului capilar.
- 6.1.2. Prezentarea operațiilor de pregătire a locului de muncă.
- 6.1.3. Prezentarea operațiilor de pregătire a clientului.
- 6.1.4. Prezentarea normelor de securitate și sănătate în muncă specifice.
- 6.1.5. Prezentarea normelor de igienă specifice.
- 6.1.6. Descrierea tehnicii de lucru pentru realizarea bărbieritului capilar.

Etapele aplicării metodei:

1. Clasa se împarte în grupuri inițiale (grupuri-casă) formate din 4 elevi. Numărul elevilor este egal cu numărul de subteme ale materialului ce va fi învățat.
2. Fiecare elev primește o fișă de documentare despre Bărbieritul capilar. Materialul de învățat este structurat în patru părți:
 - a. Resurse (materiale, lenjerie, produse și instrumente) pentru realizarea bărbieritului capilar și reguli de igienă, de SSM și PSI, de protecție a mediului specifice;
 - b. Pregătirea locului de muncă, a lucrătorului și a clientului;
 - c. Tehnica de lucru;
 - d. Acordarea primului ajutor în caz de accident (tăiere).

Profesorul va asigura corectitudinea și o bună structurare a informației din fișa de documentare.

Profesorul prezintă elevilor etapele de lucru. Conștientizează elevii cu privire la responsabilitatea pentru propria învățare, cât și pentru rezultatul colegilor în dobândirea cunoștințelor despre bărbieritul capilar.

3. Elevii din cadrul fiecărui grup primesc un număr de la 1 la 4. Elevii cu numărul 1 din fiecare grup-casă formează grupul de experți 1, toți cei cu numărul 2, grupul de experți 2 ș.a.m.d.; se vor forma 4 grupuri de experți.

4. Profesorul va preciza care este tema de studiu pentru fiecare grup de experți (subtema 1- echipa de experți 1 ș.a.m.d.) și timpul pe care îl au la dispoziție.

Fiecare grup de experți învață subtema repartizată astfel încât fiecare elev al grupului să poată preda colegilor din grupul- casă conținutul acesteia. Învățarea în grupul de experți se realizează prin colaborare.

Modul de lucru poate fi diferit de la un grup la altul și este decis de către membrii grupului: fie materialul este citit individual și apoi analizat și discutat împreună, fie informațiile sunt citite de un membru al grupului, ceilalți ascultă, se pun întrebări, se analizează și se găsesc răspunsuri în comun. Apoi, fiecare membru al grupului de experți învață conținutul subtemei pentru a-l preda colegilor din grupul-casă. Grupul de experți va decide modul în care informațiile vor fi prezentate colegilor pentru ca transmiterea acestora să fie eficientă.

Profesorul monitorizează activitatea elevilor, răspunde întrebărilor acestora și acordă sprijin când observă că este necesar. Stimulează participarea tuturor elevilor la activitatea grupului.

5. Elevii se întorc în grupurile-casă (inițiale) și prezintă colegilor subtema învățată. Subtemele vor fi abordate în ordinea din fișa de documentare. Transmiterea informațiilor trebuie să fie bine structurată, să conțină informațiile esențiale și să fie realizată într-o formă atractivă și eficientă (poate fi însoțită de planșe, scheme, materiale audio-video etc).

Toți elevii grupului-casă își vor însuși toate informațiile despre tema Bărbieritul capilar.

Această etapă necesită cel mai mult timp.

6. În etapa finală, prin activitate frontală, se fixează conținutul învățat. Profesorul poate pune întrebări sau poate folosi o fișă de evaluare.

Cadrul didactic oferă evaluare descriptivă și calificativă asupra calității învățării, gradului de implicare, cooperării, comunicării și respectării sarcinii de lucru.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă componenta finală și esențială a demersului de proiectare didactică, prin intermediul căreia cadrul didactic apreciază eficiența procesului instructiv-educativ și gradul de atingere a rezultatelor învățării stabilite în standardele de pregătire profesională. Procesul de evaluare are rol diagnostic, formativ și sumativ, permițând analiza progresului înregistrat de elevi în raport cu competențele specifice și cu descriptorii de performanță aferenți.

Tipologia evaluării rezultatelor învățării:

a. Evaluarea continuă (formativă);

- Evaluarea continuă urmărește monitorizarea permanentă a progresului elevilor, oferind informații relevante pentru reglarea și ameliorarea actului educațional.
- Instrumentele de evaluare utilizate vor fi selectate, în funcție de specificul conținuturilor, de obiectivele operaționale și de stilurile de învățare ale elevilor incluzând probele orale, scrise și practice.
- Planificarea activităților de evaluare se va realiza conform unei scheme temporale echilibrate, evitând suprapunerea mai multor evaluări în aceeași perioadă pentru a nu afecta randamentul elevilor.
- Evaluarea formativă se va fundamenta pe **probe corelate explicit cu cunoștințele, abilitățile și atitudinile** definite în standardul de pregătire profesională.

b. Evaluarea finală (sumativă);

- Evaluarea finală se realizează prin **probe cu caracter integrator**, la finalul procesului de predare-învățare, având rolul de a determina nivelul de îndeplinire a rezultatelor învățării vizate. Aceasta oferă o imagine globală asupra gradului de formare a competențelor profesionale și a aplicabilității acestora în contexte reale de muncă.

Instrumente de evaluare recomandate.

Pentru evaluarea continuă (formativă):

- Fișe de observație sistematică;
- Fișe test;
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare;
- Eseul argumentativ;
- Referatul științific;
- Proiectul tematic;
- Activități practice;
- Teste docimologice;
- Lucrări de laborator și activități aplicative.

Pentru evaluarea finală (sumativă):

- Proiectul aplicativ;
- Studiul de caz;
- Portofoliul individual sau pe grupe;
- Testele sumative standardizate.

Se recomandă utilizarea **complementară a evaluării formative și sumative** pe parcursul modului, pentru a asigura o apreciere holistică a progresului elevilor și a nivelului de competență profesională dobândit.

Evaluarea va viza atât dimensiunea cognitivă (cunoștințe), cât și pe cea procedurală (abilități) și atitudinală (comportamente profesionale), în corelație cu rezultatele învățării prevăzute în cadrul modului.

Exemplificarea evaluării rezultatelor învățării

Evaluarea rezultatelor învățării din zona cunoștințelor 6.1.1.- 6.1.6. se poate realiza fie prin chestionare orală, fie prin aplicarea unui test de evaluare la finalul activității de învățare Mozaic prezentată în secțiunea Sugestii metodologice.

Având în vedere că activitatea de învățare folosind metoda didactică Mozaic este una complexă, în care elevul colaborează în cadrul a 2 echipe (grupul- casă și grupul de experți), are de îndeplinit sarcini care implică responsabilitatea pentru propria învățare, dar și pentru bunele rezultate în învățare ale colegilor, se poate realiza și evaluarea comportamentelor și atitudinilor elevilor pe baza unei scale de clasificare.

Aceasta dă informații profesorului despre gradul în care o anumită caracteristică este prezentă sau frecvența cu care apare un comportament.

Scala de clasificare

Nr. crt.	Comportamente observate	Niciodată	Rar	Ocazional	Frecvent	Întotdeauna

1.	Colaborare constructivă în cadrul echipei					
2.	Respectarea sarcinilor de lucru					
3.	Comunicare eficientă					
4.	Atitudine respectuoasă față de colegi					
5.	Responsabilitate pentru propria învățare					
6.	Responsabilitate pentru bunele rezultate în învățare ale colegilor					
7.	Capacitate de analiză a noilor informații					
8.	Capacitate de sintetizare a ideilor					
9.	Capacitate de transmitere clară a informațiilor					
10.	Prezentare atractivă și eficientă a informațiilor					

Evaluarea rezultatelor învățării trebuie să reflecte unitatea dintre formarea competențelor profesionale și dezvoltarea atitudinilor specifice domeniului, vizând nu doar reproducerea informațiilor, ci și capacitatea elevului de a aplica, integra și valorifica cunoștințele în contexte profesionale autentice.

Evaluarea finală va reflecta gradul de integrare și transfer al rezultatelor învățării în activități practice și situații reale de muncă.

• Bibliografie

Repere metodologice pentru clasa a IX-a_Anexa 16 – Estetica și igiena corpului omenesc
https://www.edu.ro/repere_metodologice_aplicare_curriculum_clasa_IX_an_scolar_2021_2022

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

**CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC**

Anexa nr. 54

CURRICULUM

pentru

clasa a IX-a

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL - FILIERA TEHNOLOGICĂ

Domeniul de pregătire profesională: FABRICAREA PRODUSELOR DIN LEMN

2025

GRUPUL DE LUCRU:

COSTINA MIHAELA GHEORGHE	profesor grad I, Liceul Tehnologic Silvic „Dr. Nicolae Rucăreanu”, Braşov
CAMELIA HENEGARIU	profesor grad I, Liceul Tehnologic Sebeş, Alba
TAMARA – VERONICA JAPALELA	profesor dr., grad I, Liceul „Gh. Ruset Roznovanu”, Roznov
LIVIU MARIN	profesor grad I, Liceul Tehnologic „Toma Socolescu”, Ploieşti
PAUL MITUCĂ	profesor grad I, Liceu Tehnologic „Decebal”, Drobeta Turnu-Severin

Coordonator Ştiinţific:

COMAN MIRELA ANA – conf. univ. dr. ing. habil, Universitatea Tehnică Cluj Napoca, Centrul Universitar Nord, Baia Mare, Maramureş

Coordonare C.N.D.I.P.T.:

DANA CARMEN STROIE	Responsabil CNDIPT
CARMEN GHEORGHÎȚA MUȘAT	Responsabil GLC domeniul de pregătire profesională

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională Fabricarea produselor din lemn, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională Fabricarea produselor din lemn.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru calificările corespunzătoare domeniului de pregătire profesională *Fabricarea produselor din lemn*:

Nivel 4 CNC

1. Tehnician designer mobilă și amenajări interioare,
2. Tehnician proiectant produse finite din lemn,
3. Tehnician în prelucrarea lemnului.

Nivel 3 CNC

1. Tâmplar universal,
2. Tapiter-plapumar-saltelar,
3. Sculptor-intarsier,
4. Operator la fabricarea cherestelei,
5. Operator la producerea semifabricatelor pe bază de lemn.

Nivelul de calificare conform Cadrului național al calificărilor: 3 și 4

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Nivelul CNC	Unitatea de rezultate ale învățării tehnice generale (URÎ)	Denumire modul
3 și 4	URÎ 1. Utilizarea materiilor prime și a materialelor tehnologice în industria lemnului URÎ 4. Folosirea materiilor prime și a materialelor tehnologice la fabricarea produselor din lemn	MODUL I. Materii prime și materiale tehnologice din industria lemnului
3 și 4	URÎ 2. Aplicarea normelor generale de reprezentare în desen a produselor simple din lemn	MODUL II. Reprezentarea în desen a produselor simple din lemn
3 și 4	URÎ 3. Debitarea materialului lemnos	MODULUL III. Tehnologia debitării materialului lemnos

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Clasa a IX-a
Învățământ liceal – filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii

Domeniul de pregătire profesională: FABRICAREA PRODUSELOR DIN LEMN

Curriculum de specialitate (CS): pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică săptămânală

Modul I. Materii prime și materiale tehnologice din industria lemnului

Total ore/ an:	60
din care:	
Pregătire teoretică	30
Laborator	30
Instruire practică	-

Modul II. Reprezentarea în desen a produselor simple din lemn

Total ore/ an:	120
din care:	
Pregătire teoretică	60
Laborator	60
Instruire practică	-

Modul III. Tehnologia debitării materialului lemnos

Total ore/ an:	120
din care:	
Pregătire teoretică	30
Laborator	30
Instruire practică	60

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS)

Stagiu de pregătire practică*. _____

Total ore / an **150 ore**

Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională**

Total ore / an **30 ore**

Total ore /an = 1 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an

TOTAL GENERAL 480 ore/ an

Notă:

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOS se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de CDEOS pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea

Domeniul de pregătire profesională: Fabricarea produselor din lemn

de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

* Curriculumul asociat stagiilor de pregătire practică este parte a CDEOȘ și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total anual de ore ale stagiilor de pregătire practică se poate aloca, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr de 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

** Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă 30 de ore/an de studiu care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală, în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

MODUL I. MATERII PRIME ȘI MATERIALE TEHNOLOGICE DIN INDUSTRIA LEMNULUI

• Notă introductivă

Modulul „**Materii prime și materiale tehnologice din industria lemnului**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Fabricarea produselor din lemn* face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal, filieră tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

30 ore/an – laborator tehnologic.

Modulul „**Materii prime și materiale tehnologice din industria lemnului**” este proiectat pe baza rezultatelor învățării și urmărește formarea cunoștințelor, deprinderilor practice și a atitudinilor necesare integrării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4, din domeniul de pregătire profesională *Fabricarea produselor din lemn* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

MODULUL I. „MATERII PRIME ȘI MATERIALE TEHNOLOGICE DIN INDUSTRIA LEMNULUI”			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.1. 4.1.1.	1.2.1. 1.2.2. 1.2.12.	1.3.1. 4.3.1.	Structura și identificarea macroscopică a lemnului - Definiție - Secțiuni principale prin trunchi: transversală, radială,

	1.2.13. 1.2.14. 4.2.1. 4.2.2. 4.2.3. 4.2.4. 4.2.19. 4.2.20. 4.2.21. 4.2.22.		tangențială • Caracterile structurii macroscopice a lemnului: măduva, alburn, lemn matur, duramen, inele anuale, lemn timpuriu, lemn târziu, porii lemnului, raze medulare, zone de fibre, pete medulare • Caracteristicile fizice ale lemnului: culoarea, luciul, textura, desenul, mirosul, gustul • Specii lemnoase indigene și exotice • Identificarea microscopică a speciilor lemnoase
1.1.2. 4.1.2	1.2.3. 1.2.12. 1.2.13. 1.2.14. 4.2.5. 4.2.6. 4.2.7. 4.2.8. 4.2.19. 4.2.20. 4.2.21. 4.2.22.	1.3.2. 4.3.1. 4.3.2. 4.3.3. 4.3.7.	Defectele lemnului • Definiție, cauze • Defecte de formă a trunchiului • Defecte de structură • Noduri • Crăpături • Găuri și galerii de insecte • Colorații anormale și alterații • Utilizarea rațională a lemnului cu defecte
4.1.3	4.2.9. 4.2.10. 4.2.11. 4.2.12. 4.2.19. 4.2.20. 4.2.21. 4.2.22	4.3.1. 4.3.2. 4.3.4. 4.3.7. 4.3.8.	Proprietățile lemnului: • Proprietăți fizice: densitatea, umiditatea, umflarea și contragerea • Proprietăți mecanice: elasticitatea, plasticitatea, rezistența la compresiune, rezistența la tracțiune, rezistența la încovoiere statică, rezistența la încovoiere prin șoc, rezistența la forfecare, rezistența la despicare, duritatea • Proprietăți tehnologice: uzură, rezistența la smulgerea cuielei și a șuruburilor, durabilitatea
1.1.3. 1.1.7.	1.2.4. 1.2.12. 1.2.13. 1.2.14.	1.3.3. 1.3.7.	Materii prime: Cherestea • Definiție, terminologie • Materia primă folosită la fabricarea cherestelei • Clasificarea cherestelei • Domenii de utilizare a cherestelei Furnire estetice și tehnice • Definiție, clasificare • Specii lemnoase indigene și exotice folosite la fabricarea furnirelor Produce stratificate • Placaj: definiție, structură; clasificare, formate, grosimi; proprietăți, domenii de utilizare • Panel: definiție, structură; dimensiuni uzuale • Lemn stratificat • Produce mulate: din lemn masiv, din furnire, din așchii de lemn, din fibre de lemn, cu structură mixtă Plăci celulare • Definiție, structură

			• Materiale folosite la fabricare a plăcilor celulare • Clasificare Produse aglomerate • Plăci din aşchii de lemn (PAL, OSB, panouri înnobilate): definiţie, clasificare, materia primă folosită, proprietăţi şi domenii de utilizare • Plăci din fibre de lemn (PFL, MDF): definiţie, clasificare, materia primă folosită, proprietăţi şi domenii de utilizare
1.1.4. 1.1.7. 4.1.4.	1.2.5. 1.2.6. 1.2.11. 1.2.12. 1.2.13 1.2.14. 4.2.13. 4.2.14. 4.2.16. 4.2.17. 4.2.19. 4.2.20. 4.2.21. 4.2.22.	1.3.4. 1.3.7. 4.3.1. 4.3.2. 4.3.5. 4.3.6. 4.3.7. 4.3.8.	Adezivi utilizaţi în industria lemnului • Proprietăţile şi caracteristicile tehnice ale adezivilor • Tipurile de adezivi şi domeniul de asamblare a acestora
1.1.5. 1.1.7. 4.1.4.	1.2.7. 1.2.8. 1.2.12. 1.2.13. 1.2.14. 4.2.15. 4.2.16. 4.2.17.	1.3.5. 1.3.7. 4.3.1. 4.3.2. 4.3.5. 4.3.6. 4.3.7. 4.3.8.	Materiale abrazive • Definiţie şi clasificare • Simbolizarea materialelor abrazive • Alegerea materialelor abrazive
1.1.6. 1.1.7. 4.1.4.	1.2.9. 1.2.10. 1.2.11. 1.2.12. 1.2.13. 1.2.14. 4.2.15. 4.2.16. 4.2.17. 4.2.19. 4.2.20. 4.2.21. 4.2.22.	1.3.6. 1.3.7. 4.3.1. 4.3.2. 4.3.5. 4.3.6. 4.3.7. 4.3.8.	Materiale tehnologice de pregătire a suportului lemnos în vederea finisării • Definirea şi clasificarea materialelor tehnologice de finisare • Materiale tehnologice de pregătire a suportului lemnos în vederea finisării: decolorare, albire, umplerea porilor, grunduire, chituire, şpăcluire, colorare • Materiale tehnologice peliculogene de finisare transparentă şi opacă a lemnului: lacuri, emailuri, vopsele. Materiale de tapiţerie • Stofe, pluş, catifea, mătase, materiale cu rol decorativ Accesorii şi materiale decorative • Accesorii pentru: închidere, deschidere, blocare, susţinere, ghidare, asamblare, acţionare • Materiale decorative; ciucuri, franjuri, nasturi îmbrăcaţi, fustiţe decorative, buzunare, huse etc
4.1.5.	4.2.18. 4.2.19. 4.2.20.	4.3.1. 4.3.2. 4.3.7.	Materiale netradiţionale Fonte, oţeluri, metale şi aliaje neferoase, fier forjat, materiale plastic, material plastic metalizat, marmură,

	4.2.21. 4.2.22.	4.3.8.	ratan, paie de orez, bambus, piele ecologică, roci naturale, sticlă și produsele din sticlă materiale ceramice, materiale termoizolante și fonoizolante.

Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):

- *Epruvete din lemn masiv de diferite specii, pe care sunt efectuate trei secțiuni principale ale trunchiului transversală, longitudinal-radială, tangențială.*
- *Materiale și ustensile necesare identificării speciilor lemnoase: mostre de diferite specii lemnoase, epruvete, chei de identificare.*
- *Materii prime: lemn masiv (cherestea de rășinoase și foioase), furnire estetice, panouri înnobilate, placaj, panel, PAL, PFL, MDF, OSB. panouri: furniruite, melaminate, emailate, texturate.*
- *Mostre de lemn cu defecte: de formă, de structură, noduri, găuri și galerii de insecte, crăpături, colorații și alterații.*
- *Materiale tehnologice: materiale de încheiere (adezivi), materiale abrazive, materiale de pregătire a suportului pentru finisare (decolorare, albire, colorare, umplerea porilor, chituire), lacuri, vopsele, emailuri, materiale pentru tapițerie (stofe, pluș, catifea, mătase, materiale cu rol decorativ), accesorii (pentru închidere, deschidere, blocare, susținere, ghidare, asamblare, acționare), materiale netradiționale (fonte, oțeluri, metale și aliaje neferoase, fier forjat, materiale plastic, material plastic metalizat, marmură, ratan, paie de orez, bambus, piele ecologică, roci naturale, sticlă și produsele din sticlă materiale ceramice, materiale termoizolante și fonoizolante).*
- *Unelte, dispozitive de lucru, aparate: pensule, role, perie, tampon, aparat de pulverizat, lupe cu putere de mărire de cca. 10 ori, umidometru, vâscozimetru, balanță.*

• Sugestii metodologice

La baza elaborării curriculum-ului „**Materii prime și materiale tehnologice din industria lemnului**” am utilizat **Standardele de Pregătire Profesională pentru nivelele 3 și 4, domeniul Fabricarea produselor din lemn, respectiv rezultatul învățării URÎ 1. Utilizarea materiilor prime și a materialelor tehnologice în industria lemnului și URÎ 4. Folosirea materiilor prime și a materialelor tehnologice la fabricarea produselor din lemn.**

Predarea conținuturilor din „**M I. Materii prime și materiale tehnologice din industria lemnului**” necesită o abordare integrată și flexibilă. Metodele didactice alese trebuie să fie adaptate atât obiectivelor specifice ale modului, cât și particularităților individuale și nivelului de cunoștințe al fiecărui elev.

Modulului „**Materii prime și materiale tehnologice din industria lemnului**” îi sunt alocate conform planului de învățământ un număr total de **60 de ore/an**, din care **30 de ore** de laborator tehnologic.

Structura flexibilă a Modulului permite integrarea facilă a noilor mijloace și resurse didactice pe tot parcursul procesului educativ. Pregătirea este recomandată să se desfășoare în laboratoare, cabinete de specialitate, cu dotări conforme specificațiilor minime.

Cadrul didactic are libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme. Această decizie trebuie luată pe baza unei evaluări atente, ținând cont de resursele materiale disponibile, de nivelul inițial de cunoștințe al elevilor, de ritmul lor de asimilare a informațiilor și de relevanța temei în cadrul specializării.

Activitățile de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev pentru a-i activa structurile cognitive și a-i exersa potențialul psiho-fizic. Scopul este transformarea elevului în coparticipant activ la propria instruire și educație.
- alternarea sistematică a activităților care solicită efortul individual (documentare din diverse surse, observație proprie, exerciții, fișe, experiment) cu cele care necesită efortul colectiv/de echipă (de exemplu: asalt de idei, mozaicul, jocul de rol, discuțiile Panel, explozia stelară, etc.)
- utilizarea metodelor care favorizează contactul nemijlocit cu realitatea (modele experimentale, observație/investigație dirijată, modelare).
- dezvoltarea competențelor de autoinstruire și documentare independentă (studiu de caz, metoda proiectului, referatul, utilizarea surselor digitale/bibliotecii) pentru a asigura învățarea continuă.

Cadrul didactic are libertatea de a alege metodele, tehnicile și activitățile de învățare cele mai eficiente. Acestea trebuie să asigure o pregătire de bază solidă pentru dobândirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor specifice calificării de nivel 3 și nivel 4.

În selecția strategiilor didactice, este obligatoriu să se țină cont de diversitatea elevilor. Metodele de învățare vor fi adaptate pentru a răspunde celor trei stiluri principale de învățare:

- Vizual
- Auditiv
- Practic (Kinestezic).

Pentru a avea o eficiență maximă și a acoperi cele 3 tipuri de învățare propunem utilizarea următoarelor metode și mijloace de învățare:

- introducerea secvențelor video;
- multimedia;
- brainstorming; lucrări practice, joc de rol;
- teme și proiecte integrate, studiu de caz, dezbateri;
- vizite de documentare;
- vizite de studiu.

În vederea asigurării unei învățări eficiente, centrate pe elev și adaptate stilurilor individuale de învățare (inclusiv pentru elevii cu CES), care să stimuleze interesul și să conducă la dobândirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute de SPP, se recomandă următoarele strategii:

- implementarea unor tehnici de predare-învățare active, cum ar fi învățarea prin descoperire, problematizarea și învățarea prin cooperare;
- realizarea de proiecte și portofolii pentru a stimula aplicarea cunoștințelor și autoevaluarea;
- integrarea tehnologiei: utilizarea frecventă a calculatorului (TIC) în procesul didactic;
- parteneriat cu mediul de specialitate: organizarea de activități cu participarea directă a reprezentanților din domeniul fabricarea produselor din lemn (operatori economici).

Alegerea tehnicilor de instruire revine profesorului, care are sarcina de a individualiza și de a adapta procesul didactic la particularitățile resurselor existente.

Spre exemplificare, colectivul de autori propune un exemplu de aplicare a metodei moderne de predare – învățare „**studiul de caz**”, pentru tema „**Realizarea unui sertar utilizând materiale compozite**”, care vizează următoarele rezultate ale învățării:

URÎ 1. Materii prime și materiale tehnologice din industria lemnului

Cunoștințe:

1.1.3. Materiale compozite: PAL, PFL, MDF, OSB, panouri înnobilate, placaj, panel, furnire.

Abilități:

1.2.4. Alegerea sortimentelor de materii prime pentru realizarea unui produs finit dat.**Atitudini:****1.3.3. Respectarea cerințelor calitative în alegerea sortimentelor de materii prime.****Tema : Realizarea unui sertar**

Studiul de caz este o metodă de cercetare și de învățare activă, ce constă în analiza unor situații tipice, reale sau imaginare, cu scopul desprinderii unor concluzii.

Această metodă modernă de predare-învățare-evaluare poate fi folosită în cadrul orelor de laborator tehnologic, față în față.

Cazul ales va avea următoarele caracteristici:

- centrat pe obiective clare;
- reprezentativ pentru tema, fenomenul sau dispozitivul ales;
- gradul de dificultate adecvat vârstei grupului de elevi cu care se lucrează;
- să aibă valoare instructive și caracter stimulator.

Etapele pe care le parcurge un studiu de caz sunt:

1. prezentarea cazului în fața elevilor;
2. culegerea informațiilor în legătură cu cazul;
3. discutarea, analiza și sistematizarea materialului pentru cazul ales (acțiune desfășurată sub îndrumarea profesorului);
4. dezbateri asupra informațiilor culese și stabilirea variantelor de soluționare a cazului (se pot desfășura activități de grup, brainstorming, Phillips 6. 6., etc.);
5. alegerea soluției optime și argumentarea ei.

Prezentarea cazului:

Realizarea unui sertar: La realizarea unui sertar se pot utiliza diferite materii prime. Se dorește un sertar cu preț de cost cât mai scăzut și care poate fi realizat într-o varietate de forme. Stabiliți materia primă, din monstrele de materii prime puse la dispoziție, care poate fi folosită la realizarea acestuia dintre materialele existente în laboratorul tehnologic astfel încât să se reducă prețul de cost și să existe o varietate constructivă.

Mod de organizare a activității:

Activitatea de organizare se face pe grupe.

Se alcătuiesc grupe de câte trei elevi, ce vor căuta soluții eficiente, astfel încât lemnul masiv să fie înlocuit cu materiale compozite, care să ducă la creșterea esteticului și diminuarea prețului de cost.

Resurse materiale:

Pentru rezolvarea cerințelor elevii pot folosi orice sursă de informații (fișe de documentare, mostre de materiale compozite, lemn masiv, machete, reviste de specialitate, planșe, internet, platforma online etc.).

Durată:40 minute

Modalitatea de aplicare a metodei pentru conținutul ales - Etape de lucru:

Prima etapă este identificarea materiilor prime.

A doua etapa elevii vor avea de analizat mostrele puse la dispoziție și caracteristicile acestora.

Elevii vor studia materiile prime, vor analiza caracteristicile ei și vor identifica materialul cel mai potrivit pentru realizarea sertarului în cadrul grupei. Soluția aleasă va fi prezentată, cu argumentele adecvate, în fața clasei, de un reprezentant al grupei respective. Ceilalți elevi vor pune întrebări pentru edificare, sub supravegherea profesorului.

Mostrele puse la dispoziție pot fi cele din tabelul de mai jos:

Structura materialelor compozite	Denumirea materialelor compozite
	OSB
	MDF
	PFL
	PAL brut
	PAL înnobilat, melaminat, cașerat.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă partea finală a demersului de proiectare didactică prin care profesorul va măsura eficiența întregului proces instructiv-educativ. Evaluarea determină măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardele de pregătire profesională.

Evaluarea continuă/formativă este implicită demersului didactic, permițând atât profesorului, cât și elevului să cunoască nivelul de achiziționare a rezultatelor învățării, să identifice lacunele și cauzele lor, să facă remedierile care se impun în vederea reglării procesului de predare/învățare.

Evaluarea finală/sumativă, având caracter aplicativ și integrat, se realizează la sfârșitul procesului de învățare și informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor.

Pe parcursul modului se va realiza o evaluare formativă continuă, iar în final, o evaluare sumativă.

Ca instrumente de evaluare se pot utiliza: observarea sistematică, proiectul, portofoliul, tema în clasă, autoevaluarea. Probele de evaluare și autoevaluare se pot concepe sub formă de fișe de observație, fișe de autoevaluare, fișe de evaluare (teste) cuprinzând itemi obiectivi, semiobiectivi, subiectivi.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

a. **Continuă:**

- Instrumentele de evaluare pot fi diverse, în funcție de specificul temei, de modalitatea de evaluare—probe orale, scrise, practice de stilurile de învățare ale elevilor. Evaluarea continuă se poate face și prin observarea elevului și completarea unei fișe de progres.
- Planificarea evaluării trebuie să se deruleze după un program stabilit, evitându-se aglomerarea mai multor evaluări în aceeași perioadă de timp.
- Va fi realizată de către profesor pe baza unor probe care se referă explicit la cunoștințele, abilitățile și atitudinile specificate în standardul de pregătire profesională.

b. **Finală:**

- Realizată printr-o probă cu caracter integrator la sfârșitul procesului de predare/învățare și care informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor.

Sugerăm următoarele **instrumente de evaluare** continuă:

- ✓ Fișe de observație a activității elevului.
- ✓ Fișe de evaluare.
- ✓ Fișe de autoevaluare/ interevaluare.
- ✓ Referatul științific.
- ✓ Proiecte.
- ✓ Activități practice.

Propunem următoarele **instrumente de evaluare** finală:

- ✓ Proiectul,
- ✓ Studiul de caz,
- ✓ Portofoliul,
- ✓ Testele sumative.

Evaluarea scoate în evidență măsura în care se formează competențele cheie și competențele tehnice din standardul de pregătire profesională.

În mod obligatoriu se va asigura corelarea instrumentelor de evaluare cu rezultatele învățării și standardul de evaluare asociat unității de rezultate ale învățării, din Standardul de Pregătire Profesională.

Vor fi evaluate doar rezultatele învățării evidențiate în modul și nu altele.

În continuare, se prezintă un exemplu de instrument de evaluare, test de evaluare, care vizează următoarele rezultate ale învățării:

URÎ 1. Materii prime și materiale tehnologice din industria lemnului

Cunoștințe:

1.1.1. Structura și identificare macroscopică a lemnului

Abilități:

1.2.1. Reprezentarea secțiunilor prin trunchi cu notarea caracterelor structurii macroscopice.

1.2.2. Recunoașterea speciilor pe baza caracterelor structurii macroscopice și a caracteristicilor fizice ale lemnului

Atitudini:**1.3.1. Conștientizarea importanței recunoașterii speciilor lemnoase pentru calificarea vizată**
Tema: Structura și identificarea macroscopică a speciilor lemnoase**MODEL DE TEST SCRIS****Timp de lucru: 50 min****SUBIECTUL I****20 de puncte****I.1.****6 puncte**

Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (1 -3) scrieți, pe foaia cu răspunsuri, litera corespunzătoare răspunsului corect. Este corectă o singură variantă de răspuns.

1. Fac parte din grupa rășinoaselor:
 - a. bradul, molidul, stejarul;
 - b. bradul, molidul, pinul;
 - c. abanosul, mahonul, santalul;
 - d. bradul, mesteacănul, plopul.
2. Desenul lemnului este:
 - a. o caracteristică;
 - b. o proprietate mecanică;
 - c. o proprietate fizică;
 - d. o proprietate tehnologică.
3. Lemnul de stejar face parte din grupa:
 - a. foioase moi;
 - b. rășinoase;
 - c. foioase tari;
 - d. specii exotice.

I.2.**4 puncte**

În tabelul de mai jos, în coloana **A** sunt enumerate speciile lemnoase, iar în coloana **B** sunt enumerate categoria speciei lemnoase din care fac parte.

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, asocierile corecte dintre cifrele din coloana **A** și literele corespunzătoare din coloana **B**.

Coloana A	Coloana B
1. cireș	a. specie exotică
2. molid	b. specie de foioase
3. plop	c. specie de rășinoase
4. mahon	d. specie de foioase moi
	e. specie indigenă

I.3.**10 puncte**

Citiți, cu atenție, afirmațiile următoare, numerotate cu cifre de la **1** la **5**. Pentru fiecare dintre afirmațiile de la **1** la **5**, scrieți, pe foaia cu răspunsuri, cifra corespunzătoare enunțului și notați în dreptul ei litera **A**, dacă apreciați că afirmația este adevărată, sau litera **F**, dacă apreciați că afirmația este falsă.

1. Numărul de inele anuale determină vârsta arborelui.
2. Planul perpendicular pe axa arborelui poartă denumirea de secțiune tangențială.
3. Zona centrală, formată din celule moarte inactive fiziologic, se numește lemn matur.

4. Măduva este situată la marginea tulpinii.
5. Porii sunt prezenți numai la speciile de foioase care conțin vase.

SUBIECTUL II**30 de puncte**

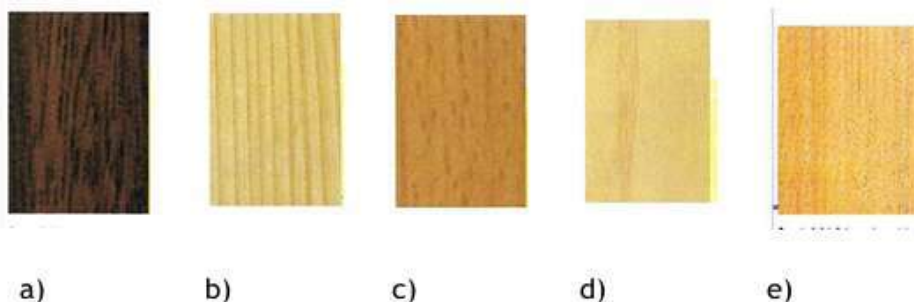
II.1. Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, informația corectă care completează spațiile libere: **10 puncte**

1. Luciul este proprietatea lemnului de a reflecta(1)... și se exprimă prin comparație cu alte materiale.
2. Desenul(2)... apare pe suprafețele secționate, are aspect diferit în funcție de modul de tăiere.
3. Porii sunt prezenți numai la speciile de(3)... (care conțin vase).
4. Canalele rezinifere se prezintă pe secțiunea(4)... ca puncte albicioase sau gălbui –brune, mai frecvente la lemnul târziu.
5. Culoarea lemnului variază de la o(5)... lemnoasă la alta, de la alb până la negru.

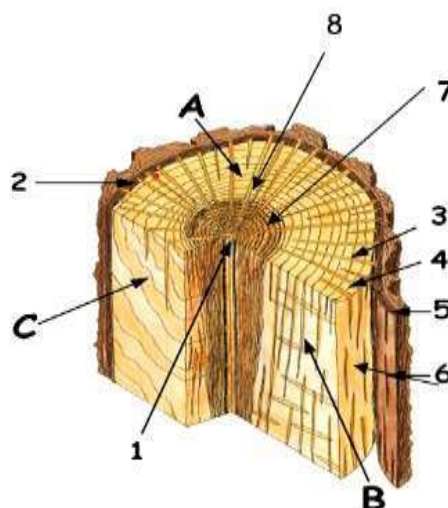
II.2. Enumerați 10 specii de foioase cu duramen.

10 puncte

II.3. Identificați speciile lemnoase prezentate în imaginile de mai jos.

10 puncte**SUBIECTUL III****40 de puncte**

Imagine de mai jos reprezintă o secțiune prin arbore.



III.1. Denumiți elementele structurii macroscopice a lemnului, notate în imaginea de mai sus cu cifrele 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 **8 puncte**

III. 2. Denumiți secțiunile principale prin trunchi: A, B, C și modul lor de formare; **6 puncte**

- III.3.** Definiți următoarele caractere ale structurii macroscopice a lemnului: măduvă, alburn, duramen, raze medulare, inel anual. **10 puncte**
- III. 4.** Precizați tipurile de raze medulare, în funcție de mărimea lor, precizând și două specii lemnoase reprezentative. **6 puncte**
- III.5.** Descrieți aspectul inelelor anuale pe secțiunile principale ale lemnului; **6 puncte**
- III. 6.** Numiți două specii fără duramen din cele două categorii, foioase și rășinoase. **4 puncte**

BAREM DE EVALUARE ȘI NOTARE

- Se punctează oricare alte modalități de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat la 10.

SUBIECTUL I

20 de puncte

I.1. 6 puncte

1 – b; 2 – a; 3 – c;

2 puncte pentru fiecare răspuns corect (3 x 2 puncte = 6 puncte).

I.2. 4 puncte

1 – b; 2 – c; 3 – d; 4 – a.

1 punct pentru fiecare răspuns corect (4 x 1 punct = 4 puncte).

I.3. 10 puncte

1 – A.; 2 – F; 3 – A; 4 – F; 5 – A;

2 puncte pentru fiecare răspuns corect (5 x 2 puncte = 10 puncte).

SUBIECTUL II

30 de puncte

II.1. 10 puncte

1 lumina;

2 lemnului;

3 foioase;

4 transversală;

5 specie.

2 puncte pentru fiecare răspuns corect (5 x 2 puncte = 10 puncte).

II.2. 10 puncte

De exemplu:

stejar, nuc, ulm, frasin, cireș, castan, plop, salcie, salcâm, dud, mahon, abanos, trandafir, palisandru, măsline.

1 punct pentru denumirea oricărei specii de foioase cu duramen (10 x 1 punct = 10 puncte)

II.3. 10 puncte

a mahon;

b frasin;

c fag;

d mestecăn;

e molid.

2 puncte pentru fiecare imagine identificată complet; (**5x2puncte=10 punct**).

SUBIECTUL III

40 de puncte

III.1. 8 puncte.

1-măduvă; 2-cambiu; 3- raza; 4-inel anual; 5-coja; 6-alburn; 7-duramen; 8-raza medulară.

1 punct pentru fiecare răspuns corect și complet (**8x1 punct=8 puncte**)

III.2. 6 puncte

A – secțiunea transversală la care planul de secționare este perpendicular pe axa arborelui

B – secțiune radială - la care planul de secționare este longitudinal și trece prin axa arborelui

C - secțiune tangențială - la care planul de secționare este longitudinal, paralel cu axa arborelui.

2 puncte pentru fiecare răspuns corect și complet (**3x2 puncte=6 puncte**);

III.3. 10 puncte

Măduvă este formată dintr-un țesut moale, afânat și este situată în mijlocul cilindrului lemnos.

Alburnul reprezintă zona exterioară din apropierea cojii, alcătuit din celule vii, servind pentru circulația sevei brute și pentru depozitarea unor substanțe de rezervă, cu un conținut ridicat de apă.

Duramenul este lemnul matur aflat în zona central, inactiv fiziologic, ce are culoare mai închisă decât alburnul.

Razele medulare sunt țesuturi alcătuite din șiruri de celule de parenchim radial și au rolul de a transporta substanțele nutritive și apa între coajă și lemn.

Inelul anual reprezintă creșterea anuală a lemnului ca urmare a activității cambiumului în perioada de vegetație, apar ca niște inele concentrice măduvei.

2 puncte pentru fiecare răspuns corect și complet (**5x2 puncte=10 puncte**);

III. 4. 6 puncte

- raze medulare late (stejar, fag, carpen, platan)

- raze medulare înguste (paltin, tei)

- raze medulare foarte înguste (mesteacăn, salcie, plop, rășinoase)

2 puncte pentru fiecare răspuns corect și complet (**3x2 puncte=6 puncte**);

III.5. 6 puncte

Razele medulare se prezintă astfel:

- în secțiune transversal se prezintă ca linii radiale cu lățimi diferite, de culoare și luciu diferit de a lemnului înconjurător;

- în secțiune radial se prezintă sub forma unor benzi, de diferite înălțimi și grosimi;

- în secțiune tangențială se prezintă ca linii drepte longitudinale de lungime mai mare sau mai mică.

2 puncte pentru fiecare răspuns corect și complet (**3x2 puncte=6 puncte**);

III.6. 4 puncte

Oricare două din fiecare categorie

Rășinoase: molid, brad

Foioase: fag, paltin, mestecăn, carpen, tei, plop, arin

1 punct pentru fiecare răspuns corect și complet (**8x1 punct=8 puncte**)

Bibliografie:

Pentilescu, M., Georgescu E., Hrimiuc C., Fabricarea produselor din lemn, Manual pentru clasa a IX-a liceu tehnologic, Editura CD Press - București, 2013

MODUL II. REPREZENTAREA ÎN DESEN A PRODUSELOR SIMPLE DIN LEMN

• Notă introductivă

Modulul „**Reprezentarea în desen a produselor simple din lemn**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Fabricarea produselor din lemn*, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal, filieră tehnologică și are alocat un număr de **120 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **60 ore/an** – laborator tehnologic.

Modulul „**Reprezentarea în desen a produselor simple din lemn**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4, din domeniul de pregătire profesională *Fabricarea produselor din lemn* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 2 REPREZENTAREA ÎN DESEN A PRODUSELOR SIMPLE DIN LEMN			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
2.1.1.	2.2.1.	2.3.1.	
			Instrumente pentru măsurat și trasat • Materiale (hârtie, creioane, tuș) • Instrumente: rigla, compas, echer, raportor, florar, planșetă
2.1.2.	2.2.2. 2.2.3. 2.2.10.	2.3.4.	Norme generale de reprezentare în desenul tehnic • Formate utilizate în desenul tehnic • Linii folosite în desenul tehnic • Scări de reprezentare: de mărire, de micșorare, de mărime naturală • Indicatorul și tabelul de componentă
2.1.3.	2.2.4.	2.3.2.	Semne și reprezentări convenționale în industria lemnului • Semne convenționale pentru materii prime utilizate la fabricarea produselor finite din lemn • Semne convenționale pentru accesorii metalice • Semne convenționale pentru reprezentarea tapițeriei
2.1.4. 2.1.2.	2.2.5. 2.2.10.	2.3.3 2.3.4.	Mijloace și reguli generale de reprezentare a produselor din lemn • Reprezentarea vederilor: stabilirea numărului de vederi, amplasarea vederilor în desen

			• Reprezentarea secțiunilor: stabilirea numărului de secțiuni, reprezentarea planului de secțiune, amplasarea secțiunilor în desen
2.1.5. 2.1.4. 2.1.2.	2.2.6 2.2.10.	2.3.4.	Întocmirea schiței și a desenului la scară • Executarea schiței: - etapele întocmirii schiței: identificarea piesei; analiza tehnologică; studiul formei; stabilirea numărului minim de proiecții • Executarea desenului la scară - etapele executării desenului la scară: alegerea scării; determinarea formatului hârtiei de desen; desenarea proiecțiilor; • Cotarea în desenul tehnic
2.1.6. 2.1.4. 2.1.2.	2.2. 8. 2.2.7	2.3.4.	Reprezentarea asamblărilor a complexelor și a subansamblurilor specifice produselor finite din lemn • Asamblări pentru repere din lemn - îmbinări: cu cep drept întreg, cu cep aplicat, cu cep deschis, ascuns, străpuns, la 90°, la 45°; - înnădiri: dreaptă, cu lambă și uluc, în falț, cu dinți, în dinți coadă de rândunică; - încheieturi: cu dinți drepți, cu dinți coadă de rândunică, cu falț și uluc, cu falț dublu, cu cepuri cilindrice aplicate; • Reprezentarea în desen a complexelor: rame, cadre; • Reprezentarea în desen a subansamblurilor: sertarul.

Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):

- *Instrumente*: hârtie de desen, planșetă, liniar, compas, raportor, echer, metru, creion, radieră
- *Mostre de materii prime*: lemnul masiv, PAL, PFL, placaj, panel, lemn lamelat, plăci celulare, rame, poliuretan, materiale de umplutură, arcuri
- *Produse simple din lemn*
- *Documentații tehnice* (planșe, schițe, cărți de desen tehnic) pentru informare și ghidare

• Sugestii metodologice

Conținuturile modului **URÎ 2: „Reprezentarea în desen a produselor simple din lemn”** trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor.

Prin parcurgerea conținuturilor prevăzute în **URÎ 2** se asigură obținerea rezultatelor învățării prevăzute în Standardul de Pregătire Profesională pentru nivelul 3 și 4, respectiv dobândirea de către elevi a cunoștințelor/abilităților/atitudinilor necesare utilizării eficiente a materiilor prime și materialelor tehnologice din industria lemnului.

Modulul **„Reprezentarea în desen a produselor simple din lemn”** are o structură flexibilă, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, dotate conform recomandărilor menționate mai sus pentru atingerea rezultatelor învățării.

Parcurgerea conținuturilor este obligatorie, iar pentru parcurgerea acestora, profesorul trebuie să studieze Standardul de Pregătire Profesională.

Profesorul are libertatea de a dezvolta anumite conținuturi, numărul de ore alocat fiecărei teme rămânând la latitudinea sa, în funcție de nivelul de cunoștințele anterioare ale elevilor, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică, punând accentul pe metode cu caracter preponderent aplicativ și creativ pentru dobândirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor specifice calificării de nivel 3 și 4.

Plecând de la principiul includerii, acceptând că fiecare copil este diferit, se va avea în vedere utilizarea de metode specifice care să ia în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu CES, pentru dezvoltarea rezultatelor învățării propuse în Standardul de Pregătire Profesională.

Astfel propunem următoarele strategii de învățare eficiente pentru predarea **„Reprezentarea în desen a produselor simple din lemn”**

1. Strategii centrate pe Abilități Practice și Aplicare deoarece desenul tehnic este, prin excelență, o disciplină practică, bazată pe deprinderi.

Strategie	Descriere	De ce funcționează
Învățarea prin Proiecte (Project-Based Learning - PBL)	Elevii realizează un produs complet, de la schița inițială până la desenul de execuție la scară (pe planșetă sau CAD). Ex: Desenul unei îmbinări.	Oferă un scop clar, stimulează responsabilitatea și integrează logic toți pașii și regulile învățate.
Modelarea și demonstrația practică (Modelare/Exemplificare)	Profesorul demonstrează pe planșetă sau pe tabla digitală, pas cu pas, tehnica de trasare a liniilor, utilizarea instrumentelor, realizarea proiecțiilor sau a secțiunilor.	Stabilește standardul de precizie și acuratețe, oferind un model vizual direct.
Exerciții grafice repetitive (Algoritmizare)	Elevii practică în mod repetat elementele de bază: trasarea liniilor (tipuri, grosimi), hașurarea, cotarea simplă, realizarea construcțiilor geometrice de bază.	Asigură automatizarea deprinderilor și fixarea cunoștințelor de bază (limbajul grafic) înainte de a trece la piese complexe.
Exersarea schiței (Mână liberă)	Includerea frecventă a exercițiilor de schițare rapidă a pieselor, cu respectarea proporțiilor, dar fără instrumente, pentru a dezvolta simțul spațial.	Îmbunătățește viteza de gândire și de comunicare grafică și ajută la înțelegerea principiului proiecției ortogonale.

2. Strategii de Dezvoltare a Viziunii Spațiale deoarece capacitatea de a vizualiza piese 3D din desene 2D (și invers) este crucială.

Strategie	Descriere	De ce funcționează

Corelarea 3D-2D (Utilizarea machetelor)	Utilizarea de modele fizice (machete, piese reale din lemn obiecte cotidiene) pe care elevii le rotesc și le analizează înainte de a le desena în proiecții ortogonale.	Face legătura între teorie și realitate, ajutând la înțelegerea principiilor de proiecție, vederi și secțiuni.
Vizualizarea prin Tehnologie - Smart Lab	Utilizarea de aplicații pentru a modela o piesă 3D și a genera automat vederile și secțiunile.	Sprijină vizualizarea rapidă și le permite elevilor să verifice imediat corectitudinea proiecțiilor realizate manual.
Exercițiul de "Completare a vederii a treia"	Elevilor li se oferă două vederi (ex. față și sus) ale unei piese și trebuie să deseneze vederea a treia (ex. laterală) sau o secțiune.	Dezvoltă intens gândirea spațială și capacitatea de inferență logică.

3. Strategii Active și Interacțiunea pentru a menține elevii implicați și a facilita înțelegerea complexă.

Strategie	Descriere	De ce funcționează
Învățarea colaborativă/ Lucrul în echipă	Elevii lucrează în grupuri mici pentru a citi, analiza sau realiza desene.	Promovează comunicarea tehnică (citirea și interpretarea desenelor) și abilitățile de lucru în echipă, imitând mediul de lucru real.
Studiul de caz și analiza erorilor	Analiza în clasă a unor desene "greșite" sau a unor desene de execuție neclare, cerându-le elevilor să identifice și să corecteze erorile de cotare, reprezentare sau alegere a vederilor.	Fixează regulile prin contrast și dezvoltă spiritul critic și atenția la detalii.
Metode de tip euristic și problematizare	Punerea de întrebări care ghidează elevii către descoperirea regulilor (ex: „De ce crezi că linia de axă trebuie să fie mai subțire decât linia de contur?”) sau prezentarea unor probleme tehnice de rezolvat grafic.	Asigură o înțelegere profundă a principiilor (nu doar memorarea lor) și dezvoltă raționamentul tehnic.

Drept activități de învățare propunem activități specifice fiecărei faze de învățare, adaptate la specificul de învățare al fiecărui copil, așa cum a fost identificat inițial.

1. Faza Introductivă: Înțelegerea Regulilor și Instrumentelor

Aceste activități se concentrează pe familiarizarea cu standardele și precizia.

A. Jocul de Identificare a Liniilor: Elevii primesc planșe cu diferite tipuri de linii (continuă groasă, continuă subțire, linie-punct etc.) și trebuie să le asocieze rapid cu semnificația lor în desenul de execuție (contur vizibil, muchie ascunsă, axă, linie de cotă).

B. Exerciții de Trasare a Formatelor și Indicatorului: Realizarea practică, la scară, a formatului standard (ex. A4 sau A3) și a chenarului, urmărind cu precizie dimensiunile din standarde. Scop: Obținerea preciziei și respectarea disciplinei muncii.

C. Exercițiul de Cotare Standardizată: Li se oferă elevilor un desen simplu (ex. o piesă dreptunghiulară cu un gol) și trebuie să aplice corect regulile de cotare (poziționarea cotelor, evitarea cotării duble, utilizarea liniei de cotă).

2. Proiecții și Vederi: Dezvoltarea Viziunii Spațiale

Aceste activități ajută elevii să facă trecerea de la obiectul 3D la reprezentarea 2D.

A. Desenarea din Machetă (Modelul Fizic):

1. Se prezintă un produs simplu din lemn (ex. un tip de încheietură)
2. Elevii lucrează în perechi: unul ține modelul, iar celălalt schițează pe hârtie proiecțiile ortogonale (vedere de sus, vedere din față, vedere laterală), identificând vederile necesare pentru o descriere completă.
3. Apoi, schițele sunt verificate prin compararea cu desenul tehnic corect al piesei respective.

B. Completarea Vederii Lipsă: Elevii primesc un desen cu două vederi ale unei piese din lemn și sarcina de a desena cea de-a treia vedere (sau o secțiune) prin aplicarea regulilor de proiecție.

C. Analiza Asamblărilor prin Desene Explodate: Elevii studiază desene de ansamblu (sau desene explodate) ale unor produse (ex. o îmbinare în cep și scobitură la 90 grade) pentru a înțelege cum se assemblează piesele și cum sunt reprezentate îmbinările specifice lemnului (cep propriu, coadă de rândunică, cepuri rotunde, etc.).

3. Activități de Sinteză și Aplicare Specifică

Aceste activități simulează sarcini reale din domeniul tehnic.

A. Schița de la Locul de Muncă (Simulare): Elevii vizitează un atelier (sau un spațiu echivalent) și trebuie să realizeze o schiță a unei piese sau a unei îmbinări/încheieturi/înnădiri, incluzând măsurători (luate cu metrul) și notând materialul (ex. lemn masiv). Scop: Simulează sarcinile de reparații, inventariere sau proiectare rapidă.

B. Proiectul de Execuție Individual: Fiecare elev primește sarcina de a proiecta și desena un tip de îmbinare, incluzând:

- a) Schița inițială.
- b) Desenul de execuție la scară, cu proiecții, secțiuni.

C. Dezbaterea "Cel Mai Bun Mod de Reprezentare": Elevii analizează o piesă complexă (ex. o înădăire) și dezbate care sunt cele mai eficiente vederi, secțiuni sau detalii care trebuie utilizate pentru a asigura o execuție corectă de către tâmplar. Scop: Dezvoltarea abilităților de citire și interpretare a desenelor.

D. Utilizarea Șabloanelor Specifice: Practicarea utilizării șabloanelor pentru reprezentarea semnelor convenționale specifice (ex. reprezentarea materialelor lemnoase în secțiune). Scop: Asigurarea conformității cu standardele din industria lemnului.

Pentru predarea noțiunilor corespunzător unității de rezultate ale învățării 2 se poate aplica metoda de predare – învățare **Corelarea 3D-2D (Utilizarea Machetelor)**, pentru tema „**Asamblări pentru repere din lemn. Îmbinări**” care vizează următoarele rezultate ale învățării:

URÎ 2 Reprezentarea în desen a produselor simple din lemn

Cunoștințe:

2.1.6. Reprezentarea asamblărilor, a complexelor și a subansamblurilor specifice produselor finite din lemn

Abilități:

2.2.7. Reprezentarea schiței și a desenului la scară, pentru o îmbinare dată

Tema: Asamblări pentru repere din lemn. Îmbinare în cep și scobitură închisă, la 90 grade.

Metoda **Corelarea 3D-2D (Utilizarea Machetelor)** constă în utilizarea de modele fizice (machete, piese reale din lemn obiecte cotidiene) pe care elevii le rotesc și le analizează înainte de a le desena în proiecții ortogonale. Metoda face legătura între teorie și realitate, ajutând la înțelegerea principiilor de proiecție, vederi și secțiuni.

Obiective operaționale:

La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili:

Obiectiv 1 (Cognitiv): Să identifice și să denumească corect cele două elemente componente ale îmbinării (cepul și scobitură) pe machetă și în desenul tehnic.

Obiectiv 2 (Aplicativ): Să selecteze vederile ortogonale necesare (față, sus, lateral) pentru a descrie complet îmbinarea.

Obiectiv 3 (Aplicativ): Să utilizeze corect tipurile de linii standardizate (contur vizibil, linii de cotă, linii întrerupte subțiri pentru muchiile ascunse) în reprezentarea îmbinării.

Obiectiv 4 (Afectiv): Să lucreze cu precizie, respectând proporțiile și standardele de reprezentare.

Resurse didactice

Materiale: Planșe A3 cu desene model (corecte) ale îmbinării, foi de desen (format A4 sau A3), tabla interactivă

Instrumente: Creioane H, HB, B, creioane mecanice, rigle, echer, radieră, compas, raportor.

Machete 3D (Esențiale): O machetă din lemn a unei îmbinări în cep drept oprit și scobitură (demontabilă, dacă este posibil).

Digitale: Proiecții animate sau un model 3D al îmbinării (pentru vizualizarea rotației).

Etapele activității didactice

Nr. crt.	Etapa lecției	Timp	Conținut și sarcină didactică	Mod de organizare a activității
1.	Moment organizatoric și captarea atenției	5 min	Prezentarea unei piese simple din lemn (ex. o ramă) și identificarea tipului de îmbinare utilizat. Discuție scurtă despre rolul acestei îmbinări în rezistența structurilor din lemn.	Frontal
2.	Actualizarea cunoștințelor	10 min	Verificarea cunoștințelor anterioare despre: regulile de proiecție ortogonală tipurile de linii și semnificația lor (în special linia întreruptă subțire).	Conversație euristică
3.	Prezentarea temei și dirijarea învățării (activitate centrală)	25 min	A. Analiza 3D (Macheta): Elevii primesc (sau se prezintă la tablă) macheta îmbinării. Analizează cele două piese: piesa cu cep și piesa cu scobitură. Elevii manevrează macheta pentru a înțelege cum se realizează îmbinarea.	Lucru pe grupe mici sau frontal cu demonstrație
	B. Corelarea 3D-2D (Proiecția): Profesorul demonstrează pe tablă sau pe planșă (sau tablă interactivă) cum arată cele trei vederi ale îmbinării asamblate. Accent pe muchiile ascunse: Se arată că, în vederea din față, pereții scobiturii și baza cepului sunt invizibili și, prin urmare, trebuie reprezentați cu linii întrerupte subțiri	Demonstrație și explicație		
	C. Lucru dirijat: Elevii încep trasarea celor trei vederi pe foaia de desen, respectând o anumită scară și proporțiile	Lucru individual		

	date de profesor. Profesorul circulă prin clasă și oferă suport individual.			
4.	Obținerea performanței (Lucru individual)	35 min	Desenul complet al îmbinării: Finalizarea celor trei vederi ale îmbinării asamblate. Se urmărește respectarea regulilor de bază: - Poziționarea corectă a vederilor. - Utilizarea corectă a tipurilor de linii. - Reprezentarea muchiilor ascunse. Sarcină suplimentară (dacă timpul permite): Ce fel de hașura se folosește când reprezentăm în desen secțiunea transversală ?	Lucru individual, asistență continuă din partea profesorului
5.	Feedback și fixare (Verificare finală)	10 min	Selecția a 2-3 desene (unul reușit, unul cu erori frecvente) pentru analiză. Se evidențiază în fața clasei greșeala comună a omiterii liniei întrerupte și importanța acesteia. Se cere elevilor să facă o autoevaluare rapidă a propriei lucrări.	Analiză colectivă și autoevaluare
6.	Încheierea activității	5 min	Anunțarea temei pentru acasă (finalizarea desenului, dacă nu a fost terminat, și cotarea desenelor realizate pentru cele 2 piese ale îmbinării.	Frontal

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă partea finală a demersului de proiectare didactică prin care profesorul va măsura eficiența întregului proces instructiv-educativ. Evaluarea determină măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardele de pregătire profesională.

Evaluarea continuă/ formativă este implicită demersului didactic, permițând atât profesorului, cât și elevului să cunoască nivelul de achiziționare a rezultatelor învățării, să identifice lacunele și cauzele lor, să facă remedierile care se impun în vederea reglării procesului de predare/ învățare.

Evaluarea finală/ sumativă, având caracter aplicativ și integrat, se realizează la sfârșitul procesului de învățare și informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor.

Pentru a se realiza o evaluare cât mai completă a învățării este necesar să se aibă în vedere mai ales evaluarea formativă continuă, evaluarea nu numai a produselor activității elevilor, ci și a proceselor de învățare, a abilităților și atitudinilor dezvoltate.

În mod obligatoriu se va asigura corelarea instrumentelor de evaluare cu rezultatele învățării și standardul de evaluare asociat unității de rezultate ale învățării, din Standardul de Pregătire Profesională corespunzătoare nivelului 3 și 4 de calificare.

Vor fi evaluate doar rezultatele învățării evidențiate în modul și nu altele. Instrumente de evaluare: fișă de evaluare și grilă de observare, fișă de citire a desenului, test sumativ, etc.

Exemplificare:

Tip de Evaluare	Instrument/Metodă	Criterii de Apreciere
Evaluare inițială (Etapa 2 din activitatea didactică)	Chestionare orală	Corectitudinea definițiilor și regulilor de bază (tipuri de linii, metoda proiecției).
Evaluare formativă (Etapa 4 din activitatea didactică)	Observație sistematică	- Abilitatea de a transpune mental 3D-2D. - Manevrarea corectă a instrumentelor. - Ritmul de lucru.
Evaluare sumativă (Etapa 4/5 din activitatea didactică)	Fișă de evaluare/ Produsul finit	1. Corectitudinea Vederilor: Poziționarea vederilor conform regulilor (30% din notă). 2. Utilizarea Liniilor: Reprezentarea muchiilor ascunse cu linii întrerupte (esențial) (40% din notă). 3. Precizie și Aspect Grafic: Acuratețea trasării și curățenia desenului (30% din notă).

Prezentăm în continuare două exemple de instrument de evaluare care vizează următoarele rezultate ale învățării:

URÎ 2. Reprezentarea în desen a produselor simple din lemn

Cunoștințe:

2.1.6. Reprezentarea asamblărilor, a complexelor și a subansamblurilor specifice produselor finite din lemn

Abilități:

2.2.7. Reprezentarea schiței și a desenului la scară, pentru o îmbinare dată

2.2.8. Reprezentarea în desen a unui complex/subansamblu dat

A. Fișă de autoevaluare și grilă de evaluare a activității elevului

I. Fișă de Autoevaluare/Evaluare Interactivă a Produsului Finit

Fișa este destinată elevilor pentru a-și verifica propria lucrare (desenul îmbinării la 90° cu cep drept ascuns) sau pentru a evalua lucrarea unui coleg. Profesorul stabilește un punctaj maxim pentru fiecare criteriu.

Nr. crt	Criteriu de Verificare	DA (Se îndeplinește)	NU (Necesită corectare)	Observații / Punctaj acordat
A. Respectarea Standardelor				
1.	S-a utilizat formatul (A3/A4) și chenarul corect?			
2.	Sunt corecte grosimea și tipul liniilor conform standardului (Contur vizibil, linii de proiecție, linii de cotă)?			
3.	Desenul este curat și fără pete sau ștersături excesive?			
B. Corectitudinea Proiecțiilor (3D 2D)				
4.	Cele trei vederi (față, sus, lateral) sunt corect poziționate una față de cealaltă?			
5.	Muchiile ascunse ale scobiturii sunt reprezentate cu linii întrerupte subțiri? (ESENȚIAL)			
6.	S-au respectat proporțiile piesei (machetei) și scara aleasă?			
C. Identificarea Componentelor				
7.	Elevul a identificat și denumit corect cele două componente principale: "Cep" și "Scobitură" (oral sau în desen)?			
8.	Dacă s-a solicitat, s-a reprezentat corect o secțiune cu hașuri specifice secțiunii?			

II. Grilă de Evaluare Sumativă (Rubrică)

Această grilă oferă o structură detaliată pentru evaluarea finală a desenului realizat de elev (Etapa 4/5 din Planul de Activitate).

Criteriu	Slab	Satisfăcător	Bine	Foarte Bine
1. Reprezentarea muchiilor ascunse (Obiectiv 3)	Liniile întrerupte lipsesc sau sunt confundate cu liniile de cotă.	Sunt reprezentate linii întrerupte, dar cu grosime sau spațiere incorectă.	Liniile întrerupte sunt folosite corect, dar cu mici erori de aliniere.	Toate muchiile ascunse sunt reprezentate corect, cu tipul și grosimea de linie standardizată.
2. Coerența proiecțiilor (Obiectiv 2)	Vederile nu sunt aliniate corespunzător (vertical/orizontal), iar proporțiile sunt distorsionate.	Vederile sunt aliniate în mare parte, dar există neconcordanțe între proiecții.	Vederile sunt aliniate și corecte din punct de vedere geometric, descriind piesa, dar există mici omisiuni.	Desenul este perfect coerent; fiecare muchie dintr-o vedere se proiectează corect în celelalte vederi.
3. Precizia și aspectul grafic (Obiectiv 4)	Desenul este murdar, ștersăturile sunt vizibile, iar instrumentele nu au fost folosite corect (linii neuniforme).	Desenul este acceptabil, dar lipsa de precizie în colțuri și intersecții afectează citirea.	Desen curat, cu linii trasate îngrijit și o bună utilizare a instrumentelor.	Desen exemplar, cu precizie milimetrică, linii uniforme și o prezentare estetică superioară.
4. Terminologie și cotare (Extindere)	Nu poate identifica componentele sau nu aplică nicio cotă.	Identifică piesele, dar cotele simple aplicate sunt incomplete sau greșit poziționate.	Cotele esențiale sunt corecte și nu există cotare dublă.	Cotarea este completă, corectă și optimizează procesul de execuție a piesei.

Punctajul se acordă astfel:

1-3 puncte Criteriu Slab

4-6 puncte Criteriu Satisfăcător

7-9 puncte Criteriu Bine

9-10 puncte Criteriu Foarte bine

Bibliografie:

Pentilescu, M., Georgescu E., Hrimiuc C., Fabricarea produselor din lemn, Manual pentru clasa a IX-a liceu tehnologic, Editura CD Press - București, 2013

MODUL III. TEHNOLOGIA DEBITĂRII MATERIALULUI LEMNOS

- **Notă introductivă**

Modulul „**Tehnologia debitării materialului lemnos**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Fabricarea produselor din lemn*, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente **clasei a IX-a**, învățământ liceal, filieră tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **120 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **30 ore/an** – laborator tehnologic
- **60 ore/an** – instruire practică

Modulul „**Tehnologia debitării materialului lemnos**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4, din domeniul de pregătire profesională *Fabricarea produselor din lemn* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

- **Structură modul**

URÎ 3. TEHNOLOGIA DEBITĂRII MATERIALULUI LEMNOS			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
3.1.1	3.2.1.	3.3.1.	Instalații de uscare artificială a cherestelei • Tipuri de instalații de uscare • Construcția și funcționarea instalațiilor de uscare
3.1.2.	3.2.2. 3.2.3. 3.2.4. 3.2.5. 3.2.6. 3.2.16.	3.3.3. 3.3.5.	Procesul uscării artificiale a cherestelei: • Pregătirea materialului lemnos pentru uscare • Regimuri de uscare a cherestelei • Defecte de uscare a cherestelei

3.1.3.	3.2.7. 3.2.8. 3.2.9. 3.2.13. 3.2.15. 3.2.16.	3.3.2. 3.3.4. 3.3.6. 3.3.7.	Operații de debitare • Operații de debitare a reperelor pe contur liniar • Operații de debitare a reperelor cu contur curbiliniu și poligonal - Adaosuri de prelucrare: la lungime, la lățime și grosime - Metode de debitare
3.1.4.	3.2.10. 3.2.11. 3.2.12. 3.2.13. 3.2.16.	3.3.3. 3.3.4. 3.3.5.	Utilaje folosite la debitarea lemnului masiv • Utilaje folosite la debitarea lemnului masiv: ferăstraie circulare de spintecat simple, multiple, cu și fără avans mecanic; ferăstraie circulare de retezat simple, pendulă cu acționare hidraulică, pendulă cu acționare mecanică; ferăstraie panglică. • Scule pentru debitarea lemnului masiv: discuri tăietoare, pânze dințate
3.1.5.	3.2.14.	3.3.8.	Indicatori economici la debitarea lemnului masiv • Indicele de utilizare, randament, pierderi, consum specific
3.1.6.	3.2.16.	3.3.3. 3.3.9.	Norme de securitate și sănătate în muncă, PSI și protecție a mediului la debitarea lemnului masiv

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, mașini-unelte, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):

- Materii prime: material lemnos din rășinoase (brad, molid, pin, larice) foioase (fag, stejar, paltin, nuc, tei) și diverse specii (plop, mestecăn, arin, salcâm).
- Instalații și mașini unelte: instalații de uscare artificială a cherestelei, ferăstraie circulare de spintecat simple, multiple, cu și fără avans mecanic; ferăstraie circulare de retezat simple, pendulă cu acționare hidraulică, pendulă cu acționare mecanică; ferăstraie panglică.
- Scule/unelte utilizate pentru debitarea materialului lemnos: discuri tăietoare, pânze dințate.
- Echipamente IT: Calculator, videoproiector, Internet, soft-uri educaționale specifice.
- Manuale, auxiliare curriculare, fișe de documentare, fișe de lucru.

• Sugestii metodologice

Modulul „**Tehnologia debitării materialului lemnos**” se adresează elevilor care se pregătesc în domeniul industriei lemnului, având ca obiectiv principal formarea competențelor necesare utilizării eficiente a materiilor prime și materialelor tehnologice specifice.

Conținuturile modulului sunt concepute într-o manieră integrată, corelate cu nivelul inițial de pregătire al elevilor și cu particularitățile acestora, asigurând astfel atingerea rezultatelor învățării prevăzute în Standardul de Pregătire Profesională.

Structura modulului este flexibilă, ceea ce permite adaptarea continuă a conținuturilor și integrarea de noi resurse sau mijloace didactice.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea profesorului, în funcție de dificultatea și complexitatea subiectelor, de nivelul de cunoștințe anterioare al elevilor și de ritmul de asimilare al acestora.

Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare, cabinete de specialitate și ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, dotate conform recomandărilor metodologice.

Activitățile practice au un rol esențial în dezvoltarea abilităților elevilor și în atingerea competențelor prevăzute de curriculum.

Procesul de predare-învățare va urmări principiul includerii și centrarea pe elev, prin utilizarea unor metode variate și adaptate stilurilor individuale de învățare, inclusiv pentru elevii cu cerințe educaționale speciale.

Profesorul are libertatea de a selecta și combina metode tradiționale și moderne - lucrul individual, activități de grup, studii de caz, proiecte, investigații, simulări, jocuri de rol sau metode interactive - astfel încât elevii să fie implicați activ și creativ în procesul educativ.

Prin parcurgerea acestui modul, elevii își vor dezvolta cunoștințele, deprinderile practice și atitudinile necesare pentru o integrare eficientă în domeniul industriei lemnului, pregătindu-se pentru formarea continuă și pentru cerințele pieței muncii.

Exemple de activități de învățare

Activități practice

- exerciții de debitare a diferitelor tipuri de lemn în atelier;
- utilizarea și reglarea corectă a utilajelor de debitare;
- aplicarea normelor de protecția muncii în timpul lucrului.

Studii de caz și proiecte

- analiza unor situații concrete privind alegerea tehnologiei de debitare;
- elaborarea unui proiect simplu de planificare a debitării materialului lemnos pentru o comandă ipotetică.

Investigații și cercetare

- documentare din surse variate (manuale, internet, cataloage tehnice);
- observarea și notarea diferențelor între metodele de debitare tradiționale și moderne.

Învățare prin descoperire și problematizare

- rezolvarea unor probleme practice (ex.: alegerea corectă a utilajului în funcție de material și dimensiuni);
- discuții pe baza unor situații ipotetice întâlnite în producție.

Metode interactive

- jocuri de rol (ex.: elevii joacă rolul unui tehnician care trebuie să explice procesul unui client);
- lucrul în echipă pentru rezolvarea unor sarcini de producție (turul galeriei, metoda mozaicului).

Resurse media și tehnologie

- vizionarea unor materiale video cu procese tehnologice de debitare;
- utilizarea simulatoarelor digitale pentru reglarea utilajelor.

Activități interdisciplinare

- realizarea unui referat care îmbină cunoștințe de tehnologie, desen tehnic și protecția mediului;
- corelarea cu matematică (măsurători, calcule de pierderi tehnologice) și TIC (prezentări digitale).

• **Activități practice** de utilizare și reglare a utilajelor de debitare a materialului lemnos, cu respectarea normelor de protecția muncii.

• **Studii de caz** privind alegerea tehnologiei optime de debitare în funcție de tipul și dimensiunea materialului.

• **Elaborarea de proiecte și referate interdisciplinare** care valorifică cunoștințe de tehnologie, desen tehnic și protecția mediului.

• **Activități de documentare** din surse variate (manuale, cataloage tehnice, internet, biblioteci virtuale).

• **Vizionarea și analiza unor materiale video** care prezintă procese tehnologice de debitare.

• **Problematizarea unor situații concrete** din producția de mobilier sau alte ramuri ale industriei lemnului.

• **Investigații științifice și exerciții de observare directă** a proceselor tehnologice.

• **Învățarea prin descoperire, prin rezolvarea unor sarcini practice și tehnice.**

• **Simulări și jocuri de rol**, prin care elevii exersează situații de lucru sau relaționarea profesională.

- **Activități bazate pe comunicare și relaționare, desfășurate individual, pe grupe sau în echipă.**
- **Utilizarea metodelor interactive** (metoda mozaicului, brainstorming, pălăriile gânditoare, turul galeriei, metoda cubului etc.).
- **Elaborarea de proiecte și portofolii** care reflectă progresul elevilor și aplicarea cunoștințelor dobândite.

Spre exemplificare, colectivul de autori propune un exemplu de aplicare a metodei **Pălăriilor gânditoare**, pentru tema "**Debitarea lemnului masiv**", care vizează următoarele rezultate ale învățării:

URÎ 3. Tehnologia debitării materialului lemnos

Cunoștințe:

3.1.3. Operații de debitare

- Operații de debitare a reperelor pe contur liniar
- Operații de debitare a reperelor cu contur curbiliniu și poligonal
- Adaosuri de prelucrare: la lungime, la lățime și grosime
- Metode de debitare.

Abilități:

3.2.7. Stabilirea metodelor de debitare a lemnului masiv și a operațiilor în succesiunea lor pentru un reper dat

3.3.8. Calcularea corectă a adaosurilor de prelucrare pentru un reper dat

Atitudini:

3.3.2. Asumarea inițiativei în stabilirea metodei de debitare pentru obținerea unui randament optim

Tema: Debitarea lemnului masiv

Metoda „**Pălăriilor gânditoare**” (Edward de Bono) este o tehnică de gândire creativă și critică care stimulează abordarea unei probleme sau a unui subiect din multiple perspective, prin „schimbarea pălăriilor” și utilizarea unor tipuri diferite de gândire. Această metodă încurajează elevii să se exprime liber, să analizeze informațiile, să identifice probleme și soluții și să sintetizeze concluzii, dezvoltând astfel competențele cognitive, metacognitive și sociale.

Principalele avantaje ale metodei „Pălăriilor gânditoare”:

1. **Dezvoltarea gândirii critice și creative.** Elevii învață să analizeze o problemă din multiple perspective (pozitivă, negativă, creativă, emoțională), stimulând atât raționamentul logic, cât și imaginația.
2. **Structurarea și organizarea ideilor.** Folosirea „pălăriilor” ajută la organizarea gândirii și la evitarea confuziei între argumente diferite, facilitând sinteza și concluziile clare.
3. **Implicarea activă a tuturor elevilor.** Metoda promovează participarea fiecărui elev, oferindu-le șansa să contribuie cu idei și opinii, nu doar să asculte pasiv.
4. **Îmbunătățirea comunicării și cooperării în grup.** Elevii colaborează, negociază idei și învață să respecte punctele de vedere ale colegilor.
5. **Flexibilitate și adaptabilitate.** Poate fi aplicată atât în activități teoretice, cât și practice, pentru studii de caz, proiecte, probleme tehnologice sau situații din viața reală.

6. **Analiza completă a situațiilor.** Permite identificarea avantajelor, dezavantajelor, riscurilor și soluțiilor creative într-un mod sistematic.

7. **Stimularea responsabilității și a autocunoașterii.** Elevii învață să-și exprime opiniile, să-și susțină argumentele și să reflecteze asupra propriului proces de gândire.

Obiectiv: Elevii vor analiza procesul de debitare a lemnului masiv din mai multe perspective, folosind cele șase „pălării gânditoare” pentru a înțelege avantajele, dezavantajele, riscurile și soluțiile inovative.

Durata: 30–40 minute

Materiale: Foaie de lucru, creion, planșe sau prezentare despre debitarea lemnului masiv

Pălăria albă – Fapte, informații și identificarea datelor tehnice (*pălăria obiectivității și a raționamentului tehnic*)

Activitate practică:

Elevii:

- definesc **debitarea lemnului masiv** și identifică **operațiile specifice** (secționare, spintecare, decupare);
- analizează un **reper dat** (ex.: picior de scaun, blat, element curbat) și **stabilesc dimensiunile nominale**;
- determină **dimensiunile de debitare** adăugând **adaosurile de prelucrare**:
 - la lungime: +5 mm
 - la lățime: +3 mm
 - la grosime: +2 mm
- notează într-un tabel valorile calculate.

Abilități dezvoltate:

- Identificarea corectă a datelor tehnice ale reperului;
- Calcularea adaosurilor de prelucrare.

Pălăria roșie – Emoții, motivație și încredere în aplicarea tehnologiei (*pălăria trăirilor și a atitudinii față de muncă*)

Activitate practică:

Elevii:

- își exprimă emoțiile privind procesul de debitare: teamă, curiozitate, entuziasm;
- discută ce simt când aplică calculele proprii și când lucrează cu utilaje reale;
- reflectează asupra responsabilității de a lucra cu precizie și siguranță.

Abilități și atitudini dezvoltate:

- Exprimarea conștientă a propriilor emoții în procesul tehnologic;
- Asumarea inițiativei și a responsabilității în stabilirea unei metode sigure de debitare.

Pălăria neagră – Analiza critică și evaluarea riscurilor tehnologice (*pălăria prudenței și a gândirii analitice*)

Activitate practică:

Elevii:

- identifică riscurile posibile în metoda de debitare aleasă (tăiere greșită, pierderi, deteriorarea lemnului, accidente);
- compară două metode de debitare (ex.: panglică vs. circular) și evaluează **dezavantajele** fiecăreia;

- stabilesc **măsuri de prevenție** (echipamente, verificarea marcajului, corectarea traseului de tăiere).

Abilități dezvoltate:

- Analiza comparativă a metodelor de debitare;
- Identificarea riscurilor și adoptarea soluțiilor de prevenție.

Pălăria galbenă – Avantaje, randament și justificarea metodei alese (*pălăria gândirii pozitive și a eficienței*)**Activitate practică:**

Elevii:

- selectează metoda de debitare care oferă **randamentul cel mai mare** pentru reperul dat (ex.: circular pentru piese liniare, panglică pentru curbilini);
- argumentează de ce metoda aleasă este **cea mai avantajoasă** (timp redus, pierderi minime, precizie crescută);
- calculează **randamentul de utilizare a materialului** (raportul dintre volumul reperelor și volumul total de material).

Abilități dezvoltate:

- Stabilirea metodei optime de debitare în și material funcție de formă;
- Aplicarea raționamentului tehnic pentru maximizarea randamentului.

Pălăria verde – Creativitate, soluții alternative și inovație tehnologică (*pălăria ideilor și a îmbunătățirii procesului*)**Activitate practică:**

Elevii:

- propun **metode alternative de debitare** (ex.: debitare CNC, debitare cu laser, tăiere pe pachet);
- sugerează **moduri creative de valorificare a resturilor** (realizarea de suveniruri, jucării);
- gândesc un **plan propriu de reducere a pierderilor** prin aranjarea optimă a tăierilor pe semifabricat.

Abilități dezvoltate:

- Aplicarea gândirii creative în alegerea metodelor de debitare;
- Inițierea de soluții pentru reducerea pierderilor și valorificarea deșeurilor.

Pălăria albastră – Organizare, sinteză și planificarea procesului complet de debitare (*pălăria coordonării și a gândirii sistemice*)**Activitate practică:**

Elevii:

- sintetizează pașii de lucru pentru debitarea unui reper concret:
 1. Alegerea semifabricatului potrivit;
 2. Trasarea și marcarea reperului;
 3. Calcularea adaosurilor de prelucrare;
 4. Alegerea metodei și utilajului adecvat;
 5. Debitarea propriu-zisă;
 6. Verificarea preciziei și a pierderilor;
- prezintă oral sau în scris **schema tehnologică** realizată de echipă.

Abilități dezvoltate:

- Organizarea logică a operațiilor de debitare;
- Aplicarea calculelor de adaosuri;
- Asumarea inițiativei pentru obținerea randamentului optim.

Modalitate de desfășurare

- Elevii se împart în grupuri de 4–6 persoane.

- Fiecare grup primește o foaie de lucru cu cele 6 pălării și sarcinile corespunzătoare.
- Grupurile discută și completează fiecare pălărie, apoi un reprezentant prezintă concluziile în fața clasei.

Evaluarea prin metoda „Pălăriilor gânditoare”

1. Observarea participării

- Profesorul urmărește implicarea fiecărui elev în discuție.
- Se acordă punctaj sau note pentru:
 - contribuția activă în grup,
 - exprimarea ideilor,
 - respectarea timpului și a regulilor de discuție.

2. Evaluarea calității ideilor

- Profesorul analizează **conținutul răspunsurilor** pentru fiecare pălărie:
 - **Pălăria albă (fapte)** – corectitudinea informațiilor, datele tehnice și obiective.
 - **Pălăria roșie (emoții)** – autenticitatea și justificarea impresiilor personale.
 - **Pălăria neagră (critică)** – identificarea problemelor și argumentarea riscurilor.
 - **Pălăria galbenă (avantaje)** – claritatea și relevanța argumentelor pozitive.
 - **Pălăria verde (creativitate)** – originalitatea și fezabilitatea ideilor inovative.
 - **Pălăria albastră (organizare)** – abilitatea de a sintetiza concluziile grupului și de a propune pași concreți.

3. Evaluarea colaborării și a comunicării

- Profesorul evaluează modul în care grupul:
 - discută și negociază ideile,
 - respectă opiniile colegilor,
 - ajunge la consens sau soluții comune.

4. Sinteza finală

- Elevii prezintă concluziile grupului în fața clasei.
- Profesorul poate acorda punctaj pentru:
 - claritate,
 - coerență,
 - integrarea tuturor pălăriilor gânditoare,
 - relevanța concluziilor pentru tema studiată.

5. Instrumente de evaluare posibile

- **Foaie de observație** – profesorul notează contribuția fiecărui elev pentru fiecare pălărie.
- **Fișă de grup** – elevii completează pălăriile gânditoare pe hârtie sau digital, iar profesorul evaluează corectitudinea și corectitudinea.
- **Autoevaluare și evaluare colegială** – elevii își evaluează propria contribuție și pe cea a colegilor.

- **Sugestii privind evaluarea**

În cadrul modulului „**Tehnologia debitării materialului lemnos**”, evaluarea se realizează prin mai multe moduri, fiecare având un rol bine definit în procesul instructiv-educativ:

1. Evaluarea inițială (diagnostică) se desfășoară la începutul modulului pentru a identifica nivelul de pregătire al elevilor, cunoștințele anterioare și eventualele lacune. Rezultatele acestei evaluări permit profesorului să adapteze demersul didactic la particularitățile colectivului.

2. Evaluarea continuă/formative este integrată în procesul de predare și urmărește progresul elevilor pe parcursul instruirii. Permite identificarea greșelilor și corectarea acestora, asigurând reglarea procesului de învățare. Se bazează pe observare, fișe de lucru, întrebări și răspunsuri, activități practice sau discuții dirijate.

3. Evaluarea finală/sumativă se realizează la sfârșitul modulului sau al unei unități de învățare și are rolul de a verifica nivelul de atingere a competențelor prevăzute în Standardul de Pregătire Profesională. Aceasta are un caracter aplicativ și integrat, punând accent pe utilizarea practică a cunoștințelor dobândite.

4. Autoevaluarea este o formă complementară prin care elevul reflectă asupra propriilor achiziții, își conștientizează progresele și își asumă responsabilitatea pentru procesul propriu de învățare. Se poate realiza prin fișe de autoevaluare, jurnale de învățare sau portofolii.

Îmbinarea acestor moduri de evaluare asigură o imagine completă asupra progresului elevilor și contribuie la dezvoltarea competențelor profesionale și atitudinale necesare în domeniul industriei lemnului.

Pentru evaluarea rezultatelor învățării prevăzute de programa școlară se recomandă utilizarea următoarelor instrumente:

- **Observarea sistematică a elevilor** în timpul activităților practice și teoretice, utilizând fișe de observare.
- **Aplicarea de teme de lucru** (în clasă sau acasă), concepute în scopul verificării nivelului de înțelegere și aplicare a cunoștințelor.
- **Realizarea de probe practice** prin care elevii să demonstreze deprinderile formate în utilizarea echipamentelor și respectarea normelor de protecția muncii.
- **Elaborarea de proiecte interdisciplinare sau individuale**, care să valorifice atât cunoștințele teoretice, cât și competențele practice.
- **Constituirea unui portofoliu individual** ce cuprinde referate, fișe de lucru, planuri de proiect și alte materiale realizate de elevi pe parcursul modulului.
- **Utilizarea fișelor de autoevaluare** pentru dezvoltarea capacității elevilor de a reflecta asupra propriului progres.
- **Organizarea de teste de evaluare** (orale, scrise sau practice) pentru verificarea cunoștințelor și abilităților dobândite. Utilizarea aplicațiilor online pentru evaluări interactive, exerciții de consolidare și autoevaluare, adaptate nivelului elevilor.

Aceste instrumente vor fi corelate cu rezultatele învățării prevăzute în Standardul de Pregătire Profesională, fiind orientate spre evaluarea competențelor practice, cognitive și atitudinale, și având rol atât de reglare a procesului didactic, cât și de motivare a elevilor pentru autoinstruire.

Îmbinarea acestor moduri de evaluare asigură o imagine completă asupra progresului elevilor și contribuie la dezvoltarea competențelor profesionale și atitudinale necesare în domeniul industriei lemnului. În acest scop, pot fi utilizate și aplicații educaționale online (precum LearningApps, Kahoot, Quizizz sau Wordwall), care sprijină evaluarea formativă și autoevaluarea prin activități interactive și atractive pentru elevi.

<https://learningapps.org/display?v=pii1m7spn20>

<https://learningapps.org/display?v=pxag7s4ej20>

<https://learningapps.org/display?v=p8p7zgjjt21>

<https://www.didactic.ro/instrumente-interactive/test/indicatorii-economici-la-debitarea-lemnului-masiv>

În continuare, spre exemplificare, colectivul de autori propune un exemplu de instrument de evaluare, test de evaluare, care vizează următoarele rezultate ale învățării:

URÎ 3. Tehnologia debitării materialului lemnos

Rezultate ale învățării evaluate:

Cunoștințe:

3.1.3. Operații de debitare

- Operații de debitare a reperelor pe contur liniar
- Operații de debitare a reperelor cu contur curbiliniu și poligonal
- Adaosuri de prelucrare: la lungime, la lățime și grosime
- Metode de debitare.

Abilități:

3.2.8. Calcularea corectă a adaosurilor de prelucrare pentru un reper dat

Tema: Operații de debitare

TEST DE EVALUARE

Timpul de lucru este de 50 minute.

Se acordă 10 p din oficiu.



I. Încercuiți litera corespunzătoare răspunsului corect:

4 x 2,5 puncte=10 puncte

1. Cuțitul divizor montat în spatele pânzei tăietoare are rolul:

- a. de a ajuta procesul de tăiere;
- b. de a favoriza despicarea;
- c. de a evita strângerea pânzei de către piesă;
- d. de a evita aschierea pieselor.

2. Tăierea longitudinală a lemnului se realizează prin:
- a. spintecare;
 - b. secționare;
 - c. decupare;
 - d. retezare.
3. Adaosul de prelucrare care se lasă la secționarea cherestelei este de:
- a. 4 mm;
 - b. 5-7 mm;
 - c. 10 mm;
 - d. 15 mm.
4. Unghiul α este unghi de:
- a. degajare;
 - b. așezare;
 - c. tăiere;
 - d. ascuțire.

II. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos. Încercuiți litera A din fața enunțului considerat adevărat și litera F dacă enunțul este considerat fals. 4 x 2,5 puncte=10 puncte

- A F 1. Dimensiunile de debitare se stabilesc adăugând la dimensiunile nominală adaosul de prelucrare.
- A F 2. Adaosul de prelucrare lăsat la decupare este mai mic cu 50% decât la retezare.
- A F 3. O piesă de cherestea având un cant drept este considerată o piesă tivită.
- A F 4. Piesele debitate din cherestea cu adaos de prelucrare poartă denumirea de semifabricate.

III. Completați cuvintele lipsă din definițiile de mai jos: 6 x 5 puncte=30 de puncte

1. Debitarea lemnului masiv cuprinde un grup de(1)..... de tăiere cu ajutorul cărora se obțin din piesa de cherestea piese la forma și(2)..... dorite, numite dimensiuni brutesau dimensiuni de debitare.
2. Piese de lemn obținute în urma debitării(3).....și care au dimensiunile de debitare poartă denumirea de semifabricate.
3. Dimensiunea de debitare este egală cu dimensiunea nominală plus(4).....de prelucrare.
4. Însemnarea este operația prin care muncitorul(5)..... pe suprafața materialului lemnos(6)..... și dimensiunile pieselor ce se vor executa.

IV. Răspundeți la următoarele cerințe: 4 x 10 puncte = 40 de puncte

1. Lonjeronul unei mese are lungimea netă de 1200 mm. La ce lungime brută se va debita reperul?



2. Pentru executarea unei rame se vor debita: două lonjeroane cu lungimea brută de 1500 mm și două traverse cu lungimea brută de 500 mm. La ce lățime brută se vor debita reperele, știind că lățimea netă va fi de 60 mm?



3. Calculați volumul brut dacă o piesă de cherestea de rășinoase are următoarele dimensiuni $L=1250$ mm, $l=300$ mm, $g=20$ mm.



4. Calculați necesarul de material pentru 25 de produse.

BAREM DE EVALUARE ȘI NOTARE

Se acordă **10 puncte din oficiu**.

Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.

Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat la 10.

I.10 puncte

1. – c; 2. – a; 3. – b; 4. – b.

2,5 puncte pentru fiecare răspuns corect (**4x2,5 puncte=10 puncte**)

II.10 puncte

1. – A; 2. – A; 3. – F; 4. – A.

2,5 puncte pentru fiecare răspuns corect (**4x2,5 puncte=10 puncte**)

III. 30 de puncte

1- operații; 2 – dimensiunile; 3 – cherestelei; 4 – adaosul; 5 – trasează; 6 – forma
5 puncte pentru fiecare răspuns corect (**6x5 puncte=30 de puncte**)

IV. 40 de puncte

1. $L_b=1200 \text{ mm}$ $1200 + 15 = 1215 \text{ mm}$ **6 puncte**

6 puncte pentru răspuns corect

2. $L_b=1500 \text{ mm}$ $l_b=60 + 7 = 67 \text{ mm}$ **7 puncte**

$L_b=500 \text{ mm}$ $l_b=60 + 5 = 65 \text{ mm}$ **7 puncte**

7 puncte pentru fiecare răspuns corect (**2x7 puncte=14 puncte**)

3. $V_b = (L+Sp_L) \times (l+Sp_l) \times (g+Sp_g)$ **10 puncte**

$$V_b = (1250+15) \times (300+5) \times (20+5) = 1265 \times 305 \times 25 = 0,009645625 \text{ m}^3$$

5 puncte pentru fiecare răspuns corect (**2x5 puncte=10 puncte**)

4. $V_{10} = 25 \times V_b = 25 \times 0,009645625 \text{ m}^3 = 0,241140625 \text{ m}^3$ **10 puncte**

10 puncte pentru răspuns corect.

Referințe web/bibliografie:

1. Murari, M., Murari, M., Fabricarea produselor din lemn, Modulul 2, Prefabricate din lemn, Editura Niculescu, 2007;
2. www.didactic.ro

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC**

Anexa nr. 55

CURRICULUM**pentru****Clasa a IX-a****ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL – FILIERĂ TEHNOLOGICĂ****Domeniul de pregătire profesională: INDUSTRIE ALIMENTARĂ****2025**

GRUPUL DE LUCRU:

Viviana Monica BUJENIȚĂ	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul de Industrie Alimentară "Elena Doamna", Galați
Marian Viorel CASIAN	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul Tehnic "Gheorghe Cartianu", Piatra-Neamț
Cristina Ștefania CHELBEA	Doctor Inginer, profesor grad didactic I, Liceul Tehnologic de Industrie Alimentară, Fetești
Angelica CIOATĂ	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul "Andronic Motrescu", Rădăuți
Monica Anca CREȚU	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul "Vasile Lovinescu", Fălțiceni
Marinela Lidia FILIP	Doctor Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul Tehnic "Mihai Viteazul" Oradea
Violeta ICHIM	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul de Industrie Alimentară "Elena Doamna", Galați
Iuliana ANDONE	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul de Industrie Alimentară "Elena Doamna", Galați
Florentina MIMIȘ	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul Tehnologic "Tudor Vladimirescu", Simian
Carmen Liliana MIROIU	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea
Aurelia Cristina MOISESCU	Inginer, profesor grad didactic I, Liceul Tehnologic "Constantin Dobrescu", Curtea de Argeș
Aida Corina MOLDOVEANU	Inginer, profesor grad didactic I, Liceul Tehnologic "Brad Segal", Tulcea
Lucica Cristina MOLOCI	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul "Andronic Motrescu", Rădăuți
Ioana NEDELEA	Inginer, profesor grad didactic I, Liceul Tehnologic "Lazăr Edeleanu", Ploiești
Cornelia POPA	Inginer, profesor grad didactic I, Liceul Tehnologic de Industrie Alimentară "Terezianum", Sibiu
Nicoleta Adriana SCHIPOR	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul "Andronic Motrescu", Rădăuți
Daniela Ramona VÎJĂ	Inginer, profesor grad didactic I, Liceul Tehnologic "Nicolae Bălcescu", Alexandria
Carmen Rodica VULPE	Inginer, profesor grad didactic I, Colegiul Tehnic "General Gheorghe Magheru", Târgu Jiu
Silvia ZĂINESCU	Inginer, profesor grad didactic I, Liceul Tehnologic "Gheorghe K. Constantinescu", Brăila

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:

S. I. univ. dr. ing. Anișoara-Arleziana NEAGU

COORDONARE C.N.D.Î.P.T.:**Dana Carmen STROIE – Responsabil CNDIPT****Andreea Daniela MUȘOIU – Responsabil GLC domeniul de pregătire profesională**

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională *Industrie alimentară*, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională *Industrie alimentară*.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru dobândirea următoarelor calificări profesionale de nivel 4 și 3 CNC corespunzătoare domeniului de pregătire profesională **INDUSTRIE ALIMENTARĂ**:

I. calificări profesionale de nivel 4 CNC

1. Tehnician în industria alimentară
2. Tehnician analize produse alimentare
3. Tehnician în morărit și panificație și produse făinoase
4. Tehnician în prelucrarea produselor de origine animală
5. Tehnician în industria alimentară fermentativă și în prelucrarea legumelor și fructelor
6. Tehnician în industria alimentară extractivă

II. calificări profesionale de nivel 3 CNC

1. Morar-silozar
2. Brutar-patiser-preparator produse făinoase
3. Preparator produse din carne și pește
4. Preparator produse din lapte
5. Operator în prelucrarea legumelor și fructelor
6. Operator în industria malțului și a berii
7. Operator în industria vinului și a băuturilor spirtoase
8. Operator în industria uleiului
9. Operator în industria zahărului și produselor zaharoase

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Unitatea de rezultate ale învățării	
Unitatea de rezultate ale învățării – tehnice generale	Denumire modul
URÎ 1. Aplicarea normelor de securitate și sănătate în muncă și de protecția mediului în industria alimentară	MODUL I. SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA ÎN MUNCĂ ȘI PROTECȚIA MEDIULUI ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ
URÎ 2. Aplicarea noțiunilor de microbiologie și a normelor de igienă în industria alimentară	MODUL II. MICROBIOLOGIA ȘI IGIENA ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ
URÎ 4. Executarea operațiilor de bază în laborator în industria alimentară	MODUL III. OPERAȚII DE BAZĂ ÎN LABORATOR ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Clasa a IX-a

Învățământ liceal – filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii

Domeniul de pregătire profesională: INDUSTRIE ALIMENTARĂ

Curriculum de specialitate (CS):

Pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală (Laborator+ Instruire practică)

Modul I. Securitatea și sănătatea în muncă și protecția mediului în industria alimentară

Total ore/an:	60
din care:	
Pregătire teoretică de specialitate	30
Laborator	30
Instruire practică	0

Modulul II. Microbiologia și igiena în industria alimentară

Total ore/an:	120
din care:	
Pregătire teoretică de specialitate	60
Laborator	60
Instruire practică	0

Modul III. Operații de bază în laborator în industria alimentară

Total ore/an:	120
din care:	
Pregătire teoretică de specialitate	30
Laborator	90
Instruire practică	0

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS):

Stagii de pregătire practică*

Total ore/an: 150

Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională**

Total ore/an: 30

Total ore /an = 1 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an

TOTAL GENERAL: 480 ore/an

Notă:

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOS se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de CDEOS pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

* Curriculumul asociat este parte a CDEOS și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total anual de ore ale stagiilor de pregătire practică se poate alocă, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr de 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

** Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă 30 de ore/an de studiu care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală, în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

Domeniul de pregătire profesională: Industrie alimentară

MODUL I: SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA ÎN MUNCĂ ȘI PROTECȚIA MEDIULUI ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ

• Notă introductivă

Modulul „Securitatea și sănătatea în muncă și protecția mediului în industria alimentară”, componentă a curriculumului pentru calificările profesionale din domeniul de pregătire profesională *Industria alimentară*, face parte din cultura de specialitate și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator.

Modulul are alocat un număr de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :

- **30 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **30 ore/an** – laborator

Modulul „Securitatea și sănătatea în muncă și protecția mediului în industria alimentară”, este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în Standardele de Pregătire Profesională (SPP) corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4, din domeniul de pregătire profesională *Industria alimentară* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1: APLICAREA NORMELOR DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ ȘI DE PROTECȚIA MEDIULUI ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.1	1.2.1 1.2.3 1.2.10	1.3.1 1.3.3	Legislația și normele privind securitatea și sănătatea în muncă, pentru situații de urgență si protecția mediului, în industria alimentară
1.1.2	1.2.10	1.3.1	Instruirea personalului din industria alimentară - tipuri de instructaje
1.1.3 1.1.4	1.2.2 1.2.10	1.3.2 1.3.1	Echipamente de protecție individuală și de stingere a incendiilor
1.1.5	1.2.4 1.2.6 1.2.10	1.3.4	Factori de risc din industria alimentară - clasificarea factorilor de risc - efecte ale factorilor de risc - măsuri de prevenire ale factorilor de risc
1.1.6	1.2.10	1.3.5	Accidente de muncă și boli profesionale - definiții - clasificare - măsuri de prevenire
1.1.7	1.2.5 1.2.10	1.3.1 1.3.6 1.3.9	Măsuri de prim ajutor în caz de accident
1.1.8	1.2.7 1.2.10	1.3.1 1.3.7	Măsuri de urgență și de evacuare specifice locului de muncă în caz de:

		1.3.9	- incendiu - inundație - cutremur
1.1.9	1.2.8 1.2.10	1.3.8	Circuitul deșeurilor și reziduurilor din industria alimentară
1.1.10	1.2.10	1.3.9	Colectarea, depozitarea și evacuarea deșeurilor și reziduurilor
1.1.11	1.2.9 1.2.10	1.3.9	Surse de poluare din industria alimentară - clasificarea surselor de poluare - măsuri de prevenire și combatere a poluării

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

Mijloace didactice:

- Legislație de securitate și sănătate în muncă, apărare împotriva incendiilor și protecția mediului în vigoare, norme, regulamente, proceduri interne.
- Manuale școlare de specialitate.
- Softuri educaționale, prezentări PowerPoint, platforme online interactive (Kahoot, Wordwall, Quizizz) pentru verificarea cunoștințelor.
- Filme și materiale video educaționale privind accidentele de muncă, utilizarea echipamentelor de protecție și procedurile privind situațiile de urgență.
- Machete și planșe cu semne de avertizare, panouri de protecție, fluxuri tehnologice alimentare.
- Seturi de fișe de lucru, chestionare de autoevaluare și fișe de observare pentru activitățile practice.
- Truse pentru demonstrații și simulări de acordare a primului ajutor.
- Fișe individuale de instruire pentru securitate și sănătatea în muncă și pentru situații de urgență.

Echipamente:

- Echipament individual de protecție: halat, șorț, cască, mănuși, mască, ochelari de protecție, încălțăminte antiderapantă, pufoaică, combinezon.
- Echipamente de stingere a incendiilor: extintoare cu praf și CO₂, hidranți, nisip, găleți, lopeți, trusă pentru situații de urgență completă, etc.
- Sisteme de semnalizare și avertizare: plăcuțe indicatoare, semne de interdicție, planuri de evacuare, panouri de informare pentru securitatea și sănătatea în muncă și pentru situații de urgență
- Echipamente de colectare și depozitare a deșeurilor: containere etichetate, saci de colectare selectivă, tăvi, cutii și spații de depozitare temporară, etc.
- Materiale auxiliare: trusă de prim ajutor completă, trusă de măsurare a factorilor de mediu (temperatură, umiditate, zgomot).
- Spațiu de instruire practică: laborator tehnologic, atelier școală sau secție de producție alimentară dotată conform normelor de igienă și siguranță.

• Sugestii metodologice

Conținuturile modului „**Securitatea și sănătatea în muncă și protecția mediului în industria alimentară**” vor fi abordate într-o manieră flexibilă și adaptată nevoilor reale ale elevilor, ținând cont de particularitățile colectivului, de nivelul inițial de pregătire și de ritmul individual de asimilare a cunoștințelor. Stabilirea numărului de ore pentru fiecare temă revine cadrului didactic, care va decide în funcție de gradul de dificultate al conținuturilor, de nivelul de competențe și experiențe anterioare ale elevilor, de complexitatea materialelor și resurselor didactice utilizate, de metodele și strategiile de predare-învățare alese, precum și de ritmul de progres al colectivului instruit. Această abordare permite o predare diferențiată, care susține implicarea activă a elevilor și atingerea treptată a rezultatelor învățării specifice domeniului de pregătire profesională *Industrie alimentară*.

Modulul „**Securitatea și sănătatea în muncă și protecția mediului în industria alimentară**” are o structură flexibilă, ceea ce permite integrarea, în orice etapă a procesului educativ, a unor noi mijloace și resurse didactice. Activitățile de instruire se recomandă a fi desfășurate în laboratoare și/sau cabinete de specialitate, în ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau la operatorul economic, dotate corespunzător conform recomandărilor specifice. Se recomandă adoptarea unei abordări centrate pe elev, prin proiectarea de activități de învățare variate care să țină cont de stilurile individuale de învățare, inclusiv prin adaptarea materialelor și metodelor pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Activitățile didactice din cadrul modului vizează:

- dezvoltarea integrată a competențelor cognitive, psiho-motorii și atitudinale ale elevilor, prin utilizarea unor metode de instruire centrate pe elev, care transformă procesul educativ într-un demers activ, participativ și reflexiv;
- stimularea capacității de analiză, sinteză și evaluare critică a informațiilor, mobilizarea structurilor cognitive și operaționale ale elevului, precum și exersarea abilităților practice și a potențialului psiho-fizic, consolidând responsabilitatea individuală și implicarea activă în procesul de învățare;
- alternanța sistematică între activități individuale, precum studiul documentar din surse variate, observația și investigația directă, exercițiile practice, experimentul și lucrul structurat cu fișe de lucru, și activități colective care stimulează colaborarea, gândirea creativă și comunicarea eficientă, inclusiv prin discuții structurate, metode de generare și dezvoltare a ideilor, simulări, jocuri de rol, metode de lucru în echipă și alte tehnici de interacțiune didactică. În plus, metodele aplicate facilitează contactul direct al elevilor cu obiectele și fenomenele studiate, prin utilizarea de modele experimentale, observație dirijată, modelare, activități de documentare aplicativă și studii de caz, ceea ce permite transferul cunoștințelor teoretice în contexte practice și reale;
- dezvoltarea competențelor de învățare independentă și autoinstruire, prin abordarea studiului individual, a investigației științifice și a elaborării de referate sau proiecte, stimulând utilizarea diverselor surse de informare, inclusiv resurse bibliografice, platforme digitale, baze de date și biblioteci virtuale, ceea ce contribuie la formarea unei atitudini proactive și a unei gândiri critice, capabile să susțină învățarea continuă și adaptarea la cerințele dinamice ale domeniului profesional.

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare
- Activități de documentare
- Vizionări de materiale video (CD/DVD, platforme online, tutoriale digitale)
- Problematizarea
- Demonstrația
- Investigația științifică
- Învățarea prin descoperire
- Activități practice în laborator sau atelier de instruire
- Studii de caz aplicate în industria alimentară

- Jocuri de rol și scenarii de simulare a situațiilor de risc
- Simulări digitale și fizice ale procedurilor privind securitatea și sănătatea în muncă și pentru situații de urgență
- Elaborarea de proiecte individuale sau de grup
- Activități bazate pe comunicare și relaționare
- Activități de lucru în grup/echipă
- Învățarea prin proiecte colaborative digitale (ex. Google Workspace, platforme educaționale)
- Gamificarea învățării – utilizarea de aplicații și jocuri educative pentru exersarea procedurilor de siguranță și protecția mediului
- Brainstorming digital și colaborativ (platforme Miro, Padlet, Jamboard)
- Analiza problemelor în echipă și rezolvarea prin metode creative
- Laboratoare virtuale și simulări 3D pentru securitate și protecția mediului
- Micro-proiecte aplicative – evaluarea rapidă a competențelor în contexte practice scurte
- Dezbateri și paneluri interactive pentru consolidarea gândirii critice și luarea deciziilor în situații de risc

Exemplu de metodă didactică

Joc de rol

Jocul de rol este o metodă activă de învățare prin care elevii experimentează situații reale sau ipotetice, preluând roluri specifice pentru a simula contexte profesionale. Scopul este de a dezvolta cunoștințe, abilități și atitudini, prin aplicarea teoriei în practică, stimularea gândirii critice, luarea deciziilor și responsabilitatea personală și colectivă. Această metodă permite elevilor să preia roluri similare cu cele reale dintr-un atelier, laborator sau unitate de producție, stimulează participarea activă, colaborarea și comunicarea între colegi, facilitează conexiunea directă între cunoștințele teoretice și situațiile practice, creând o învățare prin experiență și care le oferă posibilitatea de a experimenta consecințele deciziilor într-un cadru ghidat.

Etapele aplicării metodei:

1. **Pregătirea scenariului:** Profesorul stabilește o situație relevantă pentru obiectivele de învățare (ex.: gestionarea unui factor de risc chimic, instruirea personalului, prevenirea accidentelor).
2. **Definirea rolurilor:** Elevii primesc roluri clare (operator, responsabil privind securitatea și sănătatea în muncă și pentru situații de urgență, observator, raportor etc.) și sarcini specifice.
3. **Simularea situației:** Elevii acționează conform rolurilor, aplicând procedurile de securitate, sănătate și protecția mediului și luând decizii pentru rezolvarea situațiilor propuse.
4. **Observație și ghidaj:** Profesorul monitorizează modul de aplicare a procedurilor, corectând erorile și oferind sugestii.
5. **Reflecție și analiză:** După simulare, se discută acțiunile elevilor, măsurile aplicate, corectitudinea deciziilor și se reflectă asupra lecțiilor învățate.

Avantajele metodei:

- Permite învățarea prin experiență și integrarea cunoștințelor teoretice în practică.
- Stimulează spiritul critic, creativitatea și luarea deciziilor rapide.
- Dezvoltă abilități de comunicare, colaborare și raportare corectă a situațiilor de risc.
- Încurajează asumarea responsabilității individuale și colective.

Rezultatele învățării vizate sunt:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.1.2. Instruirea personalului în conformitate cu legislația și normele de securitate și sănătate în muncă	1.2.10. Utilizarea corectă a vocabularului comun și a celui de specialitate	1.3.1. Asumarea responsabilități în efectuarea activităților specifice pentru asigurarea securității personale și a celorlalți participanți la proces

Tema: Instruirea personalului în conformitate cu legislația și normele privind securitatea și sănătatea în muncă și pentru situații de urgență

Metoda didactică: Joc de rol

Scopul activității: Elevii să exerseze aplicarea normelor privind securitatea și sănătatea în muncă, să comunice corect informațiile specifice protecției muncii și să dezvolte responsabilitatea individuală și colectivă în asigurarea securității personale și a colegilor.

Etapele activității:**1. Stabilirea scenariului:**

Elevii sunt informați că trebuie să organizeze și să efectueze un instructaj pentru personalul unui laborator alimentar nou angajat sau pentru elevi care încep activitățile practice.

2. Distribuirea rolurilor:

- Membru Comitet de Sănătate și Securitate în muncă: Elevul care va susține instructajul (introductiv general, instructajul la locul de muncă sau periodic).
- Angajați/participanți: Colegi care vor primi instructajul, pun întrebări și simulează situații de risc.
- Observator/raportor: Elev care va nota modul de desfășurare a instructajului, claritatea explicațiilor și respectarea procedurilor.

3. Simularea instructajului:

- Membrul Comitetului de Sănătate și Securitatea în muncă prezintă normele și legislația privind securitatea și sănătatea în muncă aplicabile laboratorului sau atelierului alimentar.
- Demonstrează utilizarea corectă a echipamentului individual de protecție.
- Prezintă procedurile de prevenire a accidentelor și măsurile de prim ajutor.
- Participanții pun întrebări și ridică situații ipotetice (ex.: ce fac dacă detectează o scurgere chimică, un aparat defect sau un accident).
- Observatorul notează claritatea comunicării, corectitudinea informațiilor și vocabularul folosit.

4. Reflecție și analiză:

- Elevii discută ce aspecte ale instructajului au fost eficiente și ce poate fi îmbunătățit.
- Profesorul evidențiază modul corect de transmitere a informațiilor și responsabilitatea instructorului în protecția muncii.

Prin utilizarea metodei jocului de rol în cadrul temei *Instructajul la locul de muncă*, se stimulează participarea activă a elevilor, care sunt provocați să aplice în practică normele și procedurile privind securitatea și sănătatea în muncă, valorificându-și experiența personală și dezvoltându-și capacitatea de a analiza situații reale sau simulate și de a lua decizii adecvate pentru rezolvarea problemelor.

Metoda permite exersarea comunicării clare și profesionale, consolidarea cunoștințelor teoretice prin aplicarea lor în contexte practice și pregătirea elevilor pentru instruirea efectivă. Totodată, jocul de rol creează condiții optime pentru afirmarea elevilor atât individual, cât și în echipă, le dezvoltă spiritul de responsabilitate, capacitatea de decizie și inițiativa, le stimulează implicarea activă în procesul de învățare și încurajează gândirea liberă, creativă și deschisă.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea ca etapa finală a procesului de proiectare didactică, are rolul de a verifica măsura în care elevii au atins rezultatele învățării, în conformitate cu Standardele de Pregătire Profesională (SPP) și cu Curriculumul național centrat pe competențe.

Tipuri de evaluare:

1. Evaluarea continuă (formativă și cumulativă)

Evaluarea continuă urmărește monitorizarea progresului elevilor pe tot parcursul învățării, oferind feedback constant pentru ajustarea procesului educațional și pentru dezvoltarea autoevaluării.

Caracteristici:

- Se bazează pe o diversitate de instrumente, adaptate conținutului, stilurilor de învățare și contextului de instruire;
- Este planificată strategic, evitând suprasolicitarea și asigurând echilibru între teme, proiecte și testări;
- Se axează pe evaluarea celor trei dimensiuni ale competenței: cunoștințe, abilități, atitudini.

Instrumente recomandate:

Tip instrument	Scop principal
Fișe de observație	Observarea directă a comportamentului și performanței în context real
Fișe de lucru / test	Verificarea aplicativă a cunoștințelor și deprinderilor tehnice
Fișe de documentare	Stimularea cercetării, selecției și sintezei informațiilor
Fișe de autoevaluare / interevaluare	Dezvoltarea gândirii critice și a responsabilității față de propria învățare
Eseu tematic	Exprimarea unei opinii argumentate pe o temă profesională/etica muncii
Portofoliu educațional	Reflectarea progresului prin produse de învățare (fișe, rapoarte, imagini, reflecții)
Referat științific	Cercetare pe o temă tehnologică/mediului
Proiect individual/de echipă	Integrarea cunoștințelor și abilităților într-un produs final
Activități practice / lucrări de laborator	Verificarea competențelor tehnice și a atitudinii față de muncă
Teste docimologice	Evaluarea teoretică obiectivă pe baza unor itemi diverși (obiectivi, semi-obiectivi, subiectivi)

2. Evaluarea finală (sumativă și integrativă)

Evaluarea finală are rolul de a certifica nivelul competențelor dobândite, raportându-se direct la criteriile de performanță din SPP și la standardele curriculare.

Modalități de aplicare:

- Se realizează la finalul unui modul tematic, al unui semestru sau al unei unități de învățare integrate;
- Vizează măsurarea nivelului de atingere a competențelor-cheie și profesionale;
- Rezultatele obținute permit identificarea nevoilor de remediere, aprofundare sau extindere.

Instrumente propuse:

Instrument	Descriere și scop
Proiect integrat	Integrează metode de lucru, folosirea bibliografiei și a materialelor tehnice. Se poate desfășura individual sau pe grupe. Se evaluează organizarea ideilor, acuratețea tehnică, creativitatea, sustenabilitatea.
Studiu de caz	Analiza unui produs, proces sau situație reală din domeniul alimentar. Verifică aplicarea cunoștințelor în contexte reale și dezvoltă gândirea critică.

Portofoliu final	Documentează întregul parcurs de învățare (lucrări practice, teste, reflecții personale, proiecte, evaluări formative etc.) și permite evaluarea progresului.
Test sumativ	Include itemi variați pentru evaluarea globală a cunoștințelor și capacității de aplicare. Permite stabilirea nivelului de pregătire și planificarea pașilor următori.

Recomandări metodologice:

- Utilizați combinații de evaluare formativă și sumativă pentru a obține o imagine completă a progresului elevului.
- Încurajați reflecția, autoevaluarea și evaluarea colegială, pentru a sprijini învățarea autonomă și cooperativă.
- Raportați fiecare instrument de evaluare la rezultatele învățării formulate în termeni de competențe (nu doar la conținuturi).
- Asigurați transparența și echitatea în evaluare, utilizând rubrici clare, grile de notare, descriptorii de performanță.
- Încadrați evaluarea în paradigma Învățării bazate pe competențe, concentrându-vă nu doar pe „ce știe elevul”, ci și pe „ce știe să facă și cum se comportă într-un context profesional”.

Instrument de evaluare:**Test de evaluare**

Toate subiectele sunt obligatorii.

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Timpul efectiv de lucru este de 45 min.

Subiectul I.**TOTAL: 40 puncte****I.1. Încercuți litera corespunzătoare răspunsului corect:****14 puncte**

- Riscul profesional este definit ca fiind:
 - situația în care cineva sau ceva nu este expus la nici un pericol;
 - probabilitatea ca dauna potențială să se realizeze;
 - proprietatea prin care o practică de muncă este susceptibilă de a cauza o daună.
- Factorii de risc de accidentare și îmbolnăvire profesională sunt:
 - însușiri, stări, procese proprii elementelor sistemului de muncă, care provoacă accidente de muncă sau boli profesionale;
 - incertitudinea producerii unui eveniment cu efecte negative;
 - una din metodele care poate influența scăderea numărului de accidente de muncă.
- Care dintre activitățile de mai jos comportă unele riscuri specifice locurilor de muncă?
 - dotarea cu echipament individual de protecție;
 - alegerea unui echipament de lucru ergonomic, care să țină cont de tipul de activitate;
 - poziționarea necorespunzătoare a cablurilor.
- Factori de risc proprii sarcinii de muncă sunt:
 - sub/supradimensionarea cerințelor impuse executantului;
 - factori de risc electric, respectiv curentul electric;
 - factori de risc mecanic, a căror acțiune constă în eliberarea bruscă, necontrolată a unei energii.
- Cei mai periculoși agenți biologici sunt cei din:
 - Clasele 1 și 2;
 - Clasa 3;
 - Clasa 4.
- Care dintre măsurile enumerate mai jos determină combaterea zgomotului la sursă?
 - Montarea de ecrane acustice;
 - Modificări constructive aduse utilajului;
 - Dotarea cu echipament individual de protecție.
- În cazul expunerii pe timp îndelungat la vibrații, pot apare:

- a. Creșterea tensiunii arteriale;
- b. Modificări ale glicemiei;
- c. Disfuncții importante cauzate de proasta circulație a sângelui.

I.2. Încercuiți pentru fiecare dintre afirmațiile de mai jos litera A, dacă apreciați că enunțul este adevărat sau litera F, dacă apreciați că enunțul este fals. 16 puncte

1. Ridicarea de sarcini reprezintă un risc. A / F
2. Factorii de risc de accidentare și îmbolnăvire profesională se caracterizează cu ajutorul nivelului de risc. A / F
3. Pericolul este curentul electric, iar riscul este probabilitatea ca un lucrător să se electrocuteze. A / F
4. Mediul fizic ambiant nu poate prezenta factori de risc. A / F
5. Acțiunea factorilor de risc poate fi anihilată, evitându-se accidentarea sau îmbolnăvirea. A / F
6. Factori de risc proprii executantului sunt acțiuni greșite sau omisiuni. A / F
7. Vibrațiile transmise corpului uman pot fi atât de puternice încât pot afecta sistemul circulator și pot conduce la afecțiuni musculo-scheletice. A / F
8. Agentul chimic periculos este orice substanță care nu prezintă risc pentru securitatea și sănătatea lucrătorilor. A / F

I.3. În colana A sunt indicate riscurile și în coloana B, efectele acestora asupra organismului uman. Completați în tabelul de mai jos asocierile corecte dintre cele 2 coloane. 10 puncte

A Riscuri	B Efectele asupra organismului uman
1. Riscuri mecanice-vibrații	a. dureri de cap, insolație, insuficiențe cardio-respiratorii, șoc caloric
2. Radiații neionizante	b. degerături, afecțiuni AMS, insuficiențe cardio-respiratorii, șoc caloric
3. Riscuri chimice-pulberi și fibre	c. afecțiuni neurologice, sinucideri, scăderea imunității, afecțiuni cardiace, diabet
4. Riscuri termice-frig	d. epuizare rapidă, afecțiuni neurologice, ale vederii sau musculo-scheletale
5. Riscuri psiho-sociale-stresul	e. afecțiuni ale aparatului respirator, alergii
	f. afecțiuni ale ochilor, pielii și sistemului imunitar

Riscuri	1	2	3	4	5
Efectele asupra organismului uman					

Subiectul. II.

TOTAL: 20 puncte

II. 1. Scrieți cuvintele care completează corect următoarele afirmații: 12 puncte

1. Măsurile de prevenire referitoare la executant au ca scop eliminarea, generați de lipsa unor fizice și psihice corespunzătoare, lipsa cunoștințelor profesionale și de, atitudinea față de risc.

2. Combaterea zgomotului la se realizează prin izolarea personalului care lucrează într-o zonă zgomotoasă, cabinele fiind soluțiile cele mai cunoscute.

II. 2. Agentul chimic periculos este orice substanță sau preparat care, datorită proprietăților sale prezintă risc pentru securitatea și sănătatea lucrătorilor. 8 puncte

- a. Precizați patru locuri de muncă unde se găsesc agenți chimici periculoși.
- b. Dați patru exemple de agenți chimici periculoși.

Subiectul. III.

TOTAL: 30 puncte

Alcătuți un eseu cu titlul „Agenții biologici”, după următoarea structură de idei:

Domeniul de pregătire profesională: Industrie alimentară

- a. Enumerați agenții biologici;
- b. Precizați efectele acestora asupra organismului uman;
- c. Indicați activitățile unde sunt identificați agenții biologici;
- d. Menționați care sunt căile de pătrundere în organism ale agenților biologici.

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

- Se punctează orice formulare/modalitate de rezolvare corectă a cerințelor.
- Se acordă 10 puncte din oficiu.
- Nota finală se calculează prin împărțirea la zece a punctajului total acordat pentru lucrare.

SUBIECTUL I

(40 puncte)

I.1. (7 x 2 p= 14 puncte)

1 – b; 2 – a; 3 – c; 4 – a; 5 – c; 6 – b; 7 – c.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p.

I.2. (8 x 2 p= 16 puncte)

1 – A; 2 – A; 3 – A; 4 – F; 5 – A; 6 – A; 7 – A; 8 – F.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p.

I.3. (5 x 2 p= 10 puncte)

1 – d; 2 – f; 3 – e; 4 – b; 5 – c.

Pentru fiecare asociere corectă se acordă câte 2p.

SUBIECTUL al II-lea

(20 puncte)

II.1. (6x2p=12 puncte)

factorilor de risc, aptitudini, securitate și sănătate în muncă, necorespunzătoare, receptor, fonoizolante

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p.

II.2 (2x4p=8puncte)

a. (4x1p=4puncte)

fabrici, magazine, mine, ferme, laboratoare, saloane de coafură, birouri, unități sanitare curățătorii, construcții, școli

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 1 p.

b. (4x1p=4puncte)

adezivi, vopsele, agenți de curățire, gaze de sudură, praf

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 1 p.

SUBIECTUL al III-lea

(30 puncte)

a. (4 x1p=4 puncte)

Agenți biologici, în principal, pot fi:

- Bacteriile patogene
- Virușii patogeni
- Ciupercile
- Antigenii biologici nebacterieni

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 1 p.

b. (4 x2p=8 puncte)

Efectele agenților biologici asupra organismului uman:

- Bacteriile patogene cauzează tuberculoză și leptospiroză etc.
- Virușii patogeni cauzează hepatită, gripă, HIV, rabie etc.
- Ciupercile generează micoze, alergii etc.
- Antigenii biologici nebacterieni cauzează boli parazitare (viermi intestinali).

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p.

c. (6x2p=12 puncte)

Activitățile unde sunt identificați agenții biologici:

- activități în instalațiile de producție alimentară;
- activități profesionale în care există contact cu animale și/sau produse de origine animală;
- activități în serviciile de sănătate de toate tipurile inclusiv în unitățile de izolare și examinare post mortem;
- activități în laboratoare clinice, veterinare și de diagnostic, laboratoarele de cercetare, inclusiv laboratoarele de microbiologie de diagnostic;
- activități de eliminare a deșeurilor;
- activități în instalațiile de transport și epurare a apelor uzate

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p.

d. (3x2p=6 puncte)

Căi de pătrundere în organism

- Inhalarea
- Ingestia accidentală
- Contactul cutanat

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p.

Notă: Timp de lucru 45 minute.

• Bibliografie

1. Legea nr. 319/2006 – Legea securității și sănătății în muncă.
2. H.G. nr. 1425/2006 – Norme metodologice de aplicare a Legii nr. 319/2006.
3. Legea nr. 307/2006 – privind apărarea împotriva incendiilor.
4. O.U.G. nr. 195/2005 – privind protecția mediului.
5. Apostol, Gh., *Securitate și sănătate în muncă: Ghid practic pentru elevi și studenți*, Editura ASE, București, 2018
6. Capota, V., Coza, A., & Brumar, C., *Industrie alimentară: Manual pentru clasa a IX-a*. Editura CD Press, București, 2012
7. Chiriac, D., *Prevenirea și stingerea incendiilor: Noțiuni fundamentale*, Editura Bren, București, 2017
8. Păunescu, M., & Munteanu, A., *Tehnologia produselor alimentare: Elemente de igienă și protecția muncii*, Editura Didactică și Pedagogică, București 2015
9. www.protectiamuncii.ro – Fișe de instruire și materiale educative privind securitatea și sănătatea în muncă.
10. www.anmap.gov.ro – Domenii

MODUL II: MICROBIOLOGIA ȘI IGIENA ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ

• Notă introductivă

Modulul „Microbiologia și igiena în industria alimentară”, componentă a curriculumului pentru calificările profesionale din domeniul de pregătire profesională *Industrie alimentară*, face parte din cultura de specialitate și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator.

Modulul are alocat un numărul de **120 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **60 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **60 ore/an** – laborator

Modulul „Microbiologia și igiena în industria alimentară”, este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în Standardele de Pregătire Profesională (SPP) corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3, respectiv nivel 4, din domeniul de pregătire profesională *Industrie alimentară* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 2: APLICAREA NOȚIUNILOR DE MICROBIOLOGIE ȘI A NORMELOR DE IGIENĂ ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
2.1.1.	2.2.1. 2.2.2	2.3.1 2.3.2 2.3.3 2.3.4 2.3.5 2.3.6 2.3.7	● Microorganismele - Clasificarea microorganismelor - Morfologia microorganismelor - Fiziologia microorganismelor
2.1.2.	2.2.1 2.2.2 2.2.7		● Tehnici de realizare a preparatelor umede și uscate - Microscopul - Preparate microscopice umede și uscate
2.1.3.	2.2.1 2.2.2 2.2.8		● Acțiunea factorilor externi asupra microorganismelor - Factori fizici - Factori chimici - Factori mecanici
2.1.4.	2.2.2 2.2.6		● Răspândirea microorganismelor în natură - Microflora solului: bacterii, actinomicete, ciuperci, microorganisme patogene - Microflora apei: bacterii sulfuroase, feruginoase, de putrefacție, butirice, bacterii care fermentează celuloza - Microflora aerului: bacterii, mucegaiuri (forme sporulate)
2.1.5.	2.2.2 2.2.7		2.3.1 2.3.2

		2.3.3 2.3.4 2.3.5 2.3.6 2.3.7	- Microorganisme utile în obținerea unor produse alimentare: bacterii (lactice, acetice), drojdii (de bere), mucegaiuri („nobile”) utilizate în industria alimentară - Microorganisme patogene (boli produse de virusuri, bacterii) - Microorganisme de alterare (virusuri, bacterii, drojdii, mucegaiuri)
2.1.6.	2.2.3 2.2.4		• Igiena individuală în industria alimentară - Reguli de igienă individuală conform normelor și procedurilor în vigoare - Consecințe ale nerespectării regulilor de igienă asupra stării de sănătate a producătorului
2.1.7.	2.2.5 2.2.6		• Igienizarea spațiilor și echipamentelor din industria alimentară - Metode de igienizare a spațiilor și echipamentelor din industria alimentară - Reguli de igienizare a spațiilor și a echipamentelor - Materiale pentru curățenie și igienizare
2.1.8.	2.2.6 2.2.7 2.2.8		• Boli datorate consumului de alimente contaminate - Clasificarea bolilor datorate consumului alimentelor contaminate
2.1.9.	2.2.2 2.2.3 2.2.4 2.2.8		• Factori care duc la contaminarea alimentelor - Contaminarea la fabricare - Contaminarea la transport - Contaminarea la depozitare - Măsuri de prevenire a contaminării alimentelor

Rezultatele învățării sunt corelate logic cu conținuturile învățării (conținuturi tematice) selectate riguros din structura domeniilor de cunoaștere, prin raportare la rezultatele învățării/competențele specifice.

▪ **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic)**

Mijloace didactice:

- Pliante, cataloage, reviste de specialitate.
- Manuale școlare de specialitate.
- Softuri educaționale, prezentări PowerPoint, platforme online interactive (Kahoot, Wordwall, Quizizz) pentru verificarea cunoștințelor.
- Filme și materiale video educaționale.
- Machete și planșe.
- Seturi de fișe de lucru.

Echipamente:

- Videoproiector, calculator.
- Laboratorul de microbiologie, dotat cu aparatură, ustensile și sticlărie specifice:
 - microscop binocular
 - preparate microscopice
 - lame, lamele
 - substanțe de colorare și fixare a preparatelor
 - mostre de produse alimentare
 - pahare Berzelius, anse, eprubete

- pipete Pasteur, hârtie de filtru
 - bec de gaz
 - substanțe de igienizare
- Spații și echipamente de producție, materiale pentru curățenie și igienizare

● Sugestii metodologice

Conținuturile modului „**Microbiologia și igiena în industria alimentară**” trebuie să fie abordate într-o manieră flexibilă, diferențiată, ținând cont de particularitățile colectivului cu care se lucrează și de nivelul inițial de pregătire.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Se recomandă gruparea orelor de laborator ale celor trei module de specialitate precizate în planul de învățământ, în aceeași zi, astfel încât, să se poată asigura desfășurarea succesivă a acestora în școală.

Modulul „**Microbiologia și igiena în industria alimentară**” poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice.

Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ, dotate conform recomandărilor menționate mai sus.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare care să răspundă particularităților de dezvoltare cognitivă a fiecărui elev, inclusiv adaptarea procesului instructiv-educativ la nevoile elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES).

Acestea vizează următoarele aspecte:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, prin utilizarea resurselor educaționale ICT în predarea-învățarea-evaluarea conținuturilor modulelor de specialitate;
- îmbinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea după diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup);
- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația/investigația dirijată etc.;
- însușirea unor metode de informare și documentare independente (ex. studiul individual, investigația științifică, studii de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă (utilizarea surselor de informare: bibliotecă, internet, bibliotecă virtuală ș.a.).

Competențele cheie integrate în modulul „**Microbiologia și igiena în industria alimentară**” sunt din categoria:

- Competențe de comunicare în limba română și în limba maternă
- Competența de a învăța să înveți
- Competențe sociale și civice
- Competențe antreprenoriale
- Competențe de bază de matematică, științe și tehnologie.

Exemple de metode inovative și activizante de predare-învățare, fixare-sistematizare, rezolvare de probleme, stimularea creativității, care pot fi utilizate în activitatea didactică:

Metode de predare-învățare	Metode de fixare, sistematizare și verificare	Metode de rezolvare de probleme prin stimularea creativității
• Explicația – clarifică noțiuni, concepte, relații logice. • Demonstrația – arată concret fenomene, obiecte, procese. • Conversația euristică – descoperirea cunoștințelor prin întrebări și răspunsuri. • Învățarea prin cooperare (cooperative learning) – lucrul în echipe mici cu roluri clare. • Învățarea prin descoperire – elevii explorează, formulează ipoteze, trag concluzii. • Învățarea prin proiecte – elevii elaborează proiecte interdisciplinare, colaborative. • Flipped classroom (clasa inversată) – elevii parcurg noile conținuturi acasă, iar la școală se aplică, se dezbate, se clarifică. • Învățarea prin investigație – elevii cercetează, formulează întrebări și găsesc răspunsuri prin experiment. • CLIL – o metodă de predare-evaluare bazată pe parcurgerea diverselor discipline școlare prin intermediul unei limbi străine.	• Exercițiul – repetarea conștientă pentru formarea deprinderilor. • Conversația de fixare – recapitulare prin dialog. • Testul scris/oral – verificarea gradului de învățare. • Fișa de lucru – consolidarea individuală a conținuturilor. • Hărți conceptuale și mentale – reprezentări grafice care facilitează sistematizarea. Ciorchinele, Diagrama Venn, Piramida, Diagrama Ishikawa. • Jurnalul de învățare / jurnal reflexiv – elevul reflectează asupra propriei învățări. • Portofoliul – colecție de produse și reflecții asupra progresului personal. • Autoevaluarea și evaluarea colegială (peer assessment) – implicarea activă în procesul de evaluare. • Quiz-uri interactive (Kahoot, Quizizz, Mentimeter) – evaluare ludică și digitală.	• Rezolvarea de probleme – aplicarea logică a cunoștințelor pentru a găsi soluții. • Studiul de caz – analiză critică a unei situații reale. • Brainstorming (asaltul de idei) – generarea liberă de idei, fără judecată imediată. • Metoda Pălăriilor gânditoare Six Thinking Hats (Edward de Bono) – analizarea problemei din perspective diferite (logică, emoțională, creativă etc.). • Metoda cubului – analiza unei teme din 6 perspective (descrie, compară, asociază, analizează, aplică, argumentează). • Metoda SINELG – sistem de notare interactivă pentru selectarea ideilor esențiale. • Design Thinking – proces creativ de rezolvare a problemelor prin empatie, ideare și prototipare. • Storytelling/Digital Storytelling – folosirea poveștii pentru exprimarea ideilor și soluțiilor.

Exemplu de metodă didactică

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **Diagrama Ishikawa** (diagramă cauză - efect sau diagrama „os de pește”). Această metodă este o reprezentare grafică structurată a cauzelor reale și potențiale ale unui efect. Prin această reprezentare se pune accentul pe cauze și nu pe simptomele manifestate ale unei probleme.

Diagrama Ishikawa este un procedeu:

- de investigare a unui efect (rezultat, problemă) așteptat al unei acțiuni;
- de identificare a cauzelor principale și a cauzelor secundare ale efectului identificat;
- de evidențiere a relațiilor dintre diferitele cauze ale unui anumit fenomen (cauză-efect; ierarhice);
- de explorare și de înregistrare a opiniilor în legătură cu condițiile care determină variația unui proces;
- de reprezentare a unui efect și a cauzelor care îl determină;
- de analiză a cauzelor pentru a fi îndepărtate.

Etape de bază:

Etapa 1: Identificarea și reprezentarea efectului (problemei).

Etapa 2: Identificarea cauzelor principale (categorii de cauze) care au influență asupra efectului studiat.

Etapa 3: Identificarea cauzelor secundare ale fiecărei cauze principale.

Etapa 4: Analizarea și evaluarea cauzelor și sub-cauzelor.

Etapa 5: Adoptarea deciziilor/măsurilor.

Avantajele metodei:

- Elevii **descoperă singuri** relația cauză – efect între igienă și sănătate.
- Activitatea se bazează pe **cooperare și gândire logică**.
- Conținutul este **vizual și ușor de reținut**.
- Permite **evaluare formativă** – profesorul observă modul în care elevii argumentează și sintetizează.

Elevii învață astfel să gândească preventiv, să identifice responsabilitățile fiecărui actor și să propună soluții reale.

Exemplificarea metodei în vederea dobândirii rezultatelor învățării:

URÎ 2. Aplicarea noțiunilor de microbiologie și a normelor de igienă în industria alimentară

RÎ 2.1.6. Reguli de igienă individuală în industria alimentară

Tema: Consecințe ale nerespectării regulilor de igienă asupra stării de sănătate a producătorului

Rezultate ale învățării vizate:

- **Cunoștințe:**
2.1.6. Reguli de igienă individuală în industria alimentară
- **Abilități:**
2.2.3 Aplicarea regulilor de igienă individuală
2.2.4 Igienizarea spațiilor și echipamentelor din industria alimentară
- **Atitudini:**
2.3.5. Asumarea responsabilității în abordarea unei conduite preventive pentru eliminarea riscurilor de îmbolnăvire prin consumul de alimente contaminate.

Obiective:

- Să enumere factorii care pot determina îmbolnăvirea lucrătorilor.
- Să identifice reguli de bună practică în vederea asigurării siguranței la locul de muncă.
- Să prezinte consecințe ale nerespectării normelor de igienă.
- Să precizeze măsurile de prevenire a îmbolnăvirilor.

Mod de organizare a activității: pe grupe

Durata: 40 min

Desfășurarea activității:

A. Pregătirea:

Elevii sunt organizați pe **grupe** și primesc o fișă unde vor completa, în stil propriu, **diagrama cauză–efect**.

B. Realizarea:

Etapa 1: Identificarea efectului (problema)

Profesorul formulează întrebarea-problemă pentru identificarea efectului:

„Ce factori pot duce la îmbolnăvirea lucrătorului din industria alimentară, dacă nu respectă regulile de igienă?”

Etapa 2: Formularea efectului (problemei)

Cu ajutorul elevilor, se formulează efectul (problema):

- **Efect/problema:** *Îmbolnăvirea lucrătorului din industria alimentară*
- Acesta devine „capul peștelui” din diagramă (figura II.1)

Etapa 3. Stabilirea categoriilor principale de cauze/factori care duc la apariția îmbolnăvirilor (prin brainstorming).

Se trasează „oasele mari” ale diagramei și se identifică **categoriilor de factori principali**:

1. Igiena personală.
2. Echipamentul de protecție.
3. Mediul de lucru.
4. Utilajele și ustensilele.
5. Obiceiurile de lucru/Comportamentul.
6. Controlul și instruirea.

Categoriile vor fi reprezentate prin săgeți la coloana vertebrală a scheletului de pește.

Etapa 4. Identificarea cauzelor specifice (subramuri):

Enunț:

- Identificați prin brainstorming toate cauzele posibile (cauze reale, posibile, probabile, potențiale) și faceți o listă a acestora.
- Încadrați fiecare din aceste cauze într-una din categoriile principale, anterior constituite.
- Reprezentați prin săgeți cauzele secundare conectate la cauzele principale, prin ramificare (ierarhizare) pe fiecare subramură.

Elevii discută în echipe și completează cauzele detaliate pentru fiecare categorie, apoi realizează diagrama finală conform tabelului II.1.

Tabel II.1 Factori care duc la îmbolnăvirea lucrătorilor

Factori	Cauze posibile (exemple)
Igiena personală	<i>mâini murdare, manichiură necorespunzătoare (unghii lungi, date cu oă), omiterea spălării mâinilor după folosirea toaletă, tuse/strănut peste alimente</i>
Echipament de protecție	<i>neutilizarea bonetei (a mănușilor, a măștii – după caz), echipament murdar/neigienizat, contaminat, purtarea de bijuterii în spațiul de lucru</i>
Mediul de lucru	<i>temperatură necorespunzătoare, ventilație slabă, prezența mușecaiului, umiditate ridicată, prezența insectelor și a rozătoarelor</i>
Utilaje/Ustensile	<i>neigienizate corespunzător, întreținere deficitară</i>
Obiceiuri/Comportament	<i>consumul de alimente în spațiul de lucru, fumat, neglijență</i>
Control și instruire	<i>lipsa instruirii periodice, neglijarea controalelor medicale</i>

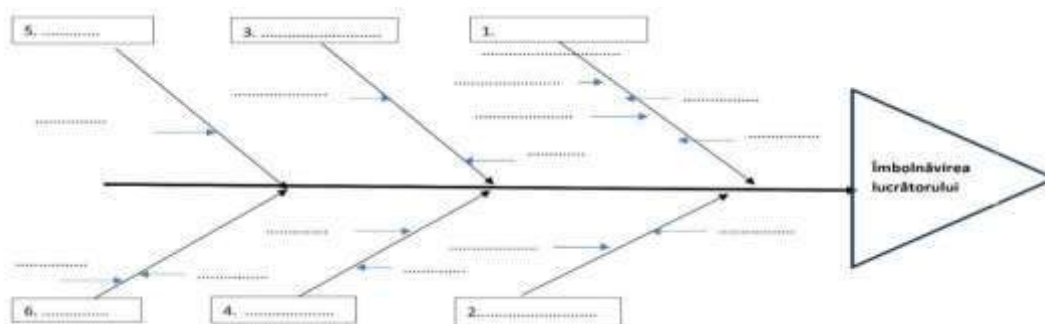


Figura II.1 Diagrama Ishikawa A)– Factori care determină îmbolnăvirea lucrătorilor din industria alimentară (de completat)

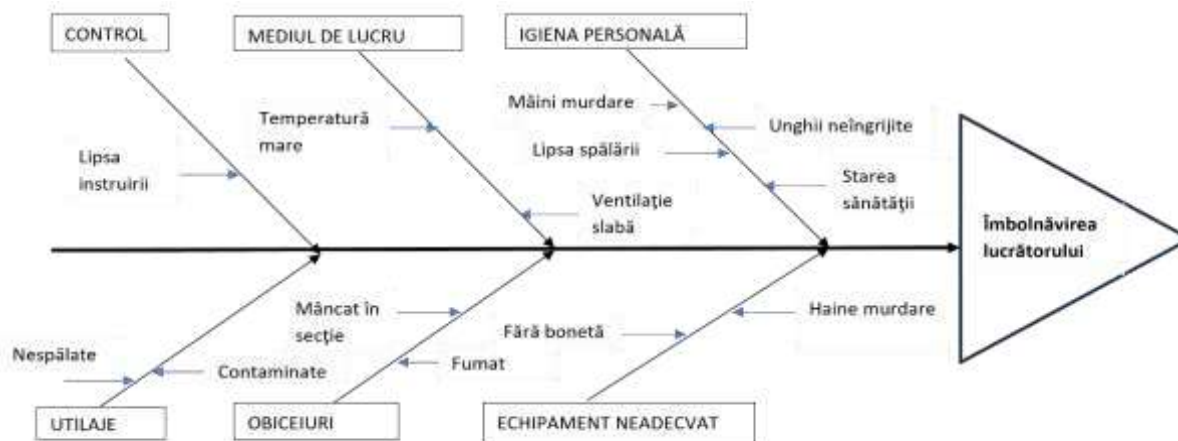


Figura II.2 Diagrama Ishikawa B)– Factori care determină îmbolnăvirea lucrătorilor din industria alimentară (completată)

După completarea diagramei, fiecare echipă va prezenta rezultatele activității grupei sale, întregului colectiv.

Elevii au posibilitatea de a adresa întrebări lămuritoare în legătură cu cele prezentate sau de a face completări.

Etapa 5: Adoptarea deciziilor/măsurilor

Enunț: Stabiliți măsurile care ar trebui adoptate pentru remedierea acestor cauze.

Completați tabelul de mai jos.

Tabel II.2 Măsuri adoptate pentru remedierea cauzelor care duc la îmbolnăvirea lucrătorilor

Categorie	Cauze posibile (exemple)	Măsuri
Igiena personală	mâini murdare, unghii lungi, lipsa spălării după toaletă, tuse/strănut peste alimente	- implementarea unui program zilnic de igienă personală obligatorie la intrarea în secție (spălarea și dezinfectarea mâinilor); - organizarea de instruirii periodice privind igiena personală; - asigurarea dotărilor sanitare (apă caldă, chiuvete, săpun antibacterian, prosoape de unică folosință, uscătoare); - afișarea de postere și instrucțiuni vizibile în spațiile de lucru.
Echipament de protecție	neutilizarea bonetei sau măștii, haine murdare, echipament contaminat	- obligatoriu echipament curat la începutul fiecărui schimb; - spălarea și dezinfectarea zilnică a echipamentului de lucru; - verificarea respectării normelor de purtare a echipamentului (bonetă, halat, mască, mănuși); - înlocuirea periodică a echipamentelor uzate.
Mediul de lucru	temperatură necorespunzătoare, ventilație slabă, prezența mușchiului, umiditate ridicată	- asigurarea unei ventilații corespunzătoare și a unui microclimat controlat; - curățenie și dezinfectare zilnică a spațiilor de lucru;

		- monitorizarea temperaturii și umidității; - plan de igienizare periodică a suprafețelor și pereților; - plan de dezinsecție/deratizare periodică a spațiilor de producție și depozitare.
Utilaje/Ustensile	nespălate, neigienizate, întreținere deficitară	- spălarea și dezinfectarea utilajelor după fiecare utilizare; - elaborarea unui plan de mentenanță preventivă; - marcarea și depozitarea separată a ustensilelor curate și murdare; - verificarea periodică de către o persoană responsabilă cu igiena.
Obiceiuri/Comportament	consumul de alimente în spațiul de lucru, fumat, neglijență	- interzicerea fumatului și a consumului de alimente în zonele de producție; - stabilirea unor zone de pauză special amenajate; - campanii interne de conștientizare privind riscurile pentru sănătate; - introducerea de sancțiuni disciplinare pentru abaterile repetate.
Control și instruire	lipsa instruirii periodice, neglijarea controalelor medicale	- examinări medicale periodice obligatorii pentru toți lucrătorii; - organizarea de cursuri de instruire lunare privind igiena și siguranța alimentară; - implementarea unui sistem intern de audit/control al igienei; - evaluarea cunoștințelor angajaților prin fișe sau chestionare.

C. Finalizare/concluzii:

Elevii sintetizează concluziile (**efectele asupra sănătății**):

- Nerespectarea regulilor de igienă duce la apariția unor boli profesionale și infecțioase: dermatite, toxiinfecții alimentare, infecții respiratorii, boli digestive etc.
- Analiza cauzelor prin metoda Ishikawa ne arată clar că starea de sănătate a producătorului depinde de un ansamblu de factori (personal, tehnic, organizațional și de mediu). Prin aplicarea măsurilor adecvate, se pot preveni nu doar îmbolnăvirile, ci și contaminarea alimentelor.

Evaluare și feed-back:

- Activitatea se poate evalua pe baza unei fișe de evaluare (detaliată la Capitolul – Sugestii privind evaluarea – Exemplul 1).

Autorii propun următoarele **activități de învățare**, ce se pot utiliza în cadrul orelor de laborator tehnologic pentru modulul „**Microbiologia și igiena produselor alimentare**”:

1. Identificarea aparatelor, ustensilelor și sticlăriei specifice laboratorului de microbiologie.
2. Sterilizarea materialelor de laborator (pregătirea sticlăriei, sterilizarea la etuvă).
3. Microscopul - părți componente, utilizare.
4. Tehnici de realizare a preparatelor umede.

5. Tehnici de realizare a preparatelor uscate.
6. Realizarea preparatelor microscopice din drojdii, mucegaiuri, bacterii.
7. Analiza microscopică a microorganismelor utile și dăunătoare în industria alimentară.
8. Analiza microflorei solului, aerului și apei (preparare medii de cultură simple, însămânțare, termostatare, examen macroscopic).
9. Reguli privind igiena individuală a personalului din industria alimentară - efectuarea igienei personale înainte de începerea lucrului, utilizarea corectă a echipamentului de lucru și de protecție, spălarea și dezinfectia mâinilor.
10. Igienizarea spațiilor de producție (prepararea soluțiilor de spălare, proceduri de igienizare, controlul operațiilor).
11. Igienizarea echipamentelor/utilaje/instalații (prepararea soluțiilor de spălare, proceduri de igienizare, controlul operațiilor).
12. Igienizarea depozitelor (prepararea soluțiilor de spălare, proceduri de igienizare, controlul operațiilor).

- **Sugestii privind evaluarea**

Evaluarea reprezintă partea finală a demersului de proiectare didactică prin care profesorul va măsura eficiența întregului proces instructiv-educativ. Evaluarea urmărește măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardele de pregătire profesională.

Evaluarea poate fi:

a. La începutul modului – evaluare inițială

- Instrumentele de evaluare pot fi orale și scrise.
- Reflectă nivelul de pregătire al elevului.

b. În timpul parcurgerii modului, prin forme de verificare continuă a rezultatelor învățării

- Instrumentele de evaluare pot fi diverse, în funcție de specificul temei, de modalitatea de evaluare – probe orale, scrise, practice – de stilurile de învățare ale elevilor.
- Planificarea evaluării trebuie să aibă loc într-un mediu real, după un program stabilit, evitându-se aglomerarea evaluărilor în aceeași perioadă de timp.
- Va fi realizată de către profesor pe baza unor probe care se referă explicit la cunoștințele, abilitățile și atitudinile specificate în standardul de pregătire profesională.

c. Finală

- Realizată printr-o metodă cu caracter aplicativ și integrat la sfârșitul procesului de predare/învățare și care informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor.

Se propun următoarele **instrumente de evaluare inițială**:

- Întrebări
- Chestionare
- Exerciții de tipul știu/vreau să știu/am învățat
- Brainstorming

Sugerăm următoarele **instrumente de evaluare continuă**:

- Fișe de observație
- Fișe test
- Fișe de lucru,
- Fișe de autoevaluare
- Fișe de monitorizare a progresului
- Fișe pentru evaluarea/ autoevaluarea abilităților cheie
- Eseul
- Portofoliul
- Referatul științific

- Teste de verificare a cunoștințelor cu: itemi cu alegere multiplă, itemi alegere duală, itemi de completare, itemi de tip pereche, itemi de tip întrebări structurate sau itemi de tip rezolvare de probleme
- Fișa de autoevaluare a capacității colaborative
- Lista de verificare a proiectului
- Planificarea proiectului
- Fișă de observație
- Teme de lucru
- Activități practice
- Lucrări de laborator/practice

Propunem următoarele **instrumente de evaluare** finală:

- Chestionare - cu grile de evaluare/autoevaluare
- Proiectul - prin care se evaluează metodele de lucru, utilizarea corespunzătoare a bibliografiei, materialelor și echipamentelor, acuratețea tehnică, modul de organizare a ideilor și materialelor într-un raport. Poate fi abordat individual sau de către un grup de elevi
- Studiul de caz - care constă în descrierea unui produs, a unei imagini sau a unei înregistrări electronice care se referă la un anumit proces tehnologic
- Portofoliul - care oferă informații despre rezultatele școlare ale elevilor, activitățile extrașcolare etc.
- Probele practice - oferă posibilitatea evaluării capacității de aplicare a cunoștințelor teoretice în rezolvarea unor probleme practice
- Testele sumative reprezintă un instrument de evaluare complex, format dintr-un ansamblu de itemi care permit măsurarea și aprecierea nivelului de pregătire al elevului. Oferă informații cu privire la direcțiile de intervenție pentru ameliorarea și/sau optimizarea demersurilor instructiv-educative

Se recomandă ca în parcurgerea modulului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ cât și de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii vor fi evaluați în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specificate în cadrul modulului.

Exemplificarea evaluării rezultatelor învățării:**Exemplul 1:****Fișă de evaluare/autoevaluare****Consecințe ale nerespectării regulilor de igienă asupra stării de sănătate a producătorului**

Tema: Completați primele spațiile libere ale tabelului cu informațiile corespunzătoare.

Tabel II.3: Măsuri adoptate pentru remedierea cauzelor care duc la îmbolnăvirea lucrătorilor

Categorie	Cauze posibile (exemple)	Măsuri	Identificarea informațiilor solicitate		
			Corect	Parțial corect/ Incomplet	Greșit/ Lipsă
Igiena personală	1.				
	2.				
	3.				
Echipament de protecție	1.				
	2.				
	3.				
Mediul de lucru	1.				
	2.				
	3.				
Utilaje / Ustensile	1.				
	2.				
	3.				
Obiceiuri / Comportament	1.				
	2.				
	3.				
Control și instruire	1.				
	2.				
	3.				

Exemplul 2:

Tip instrument de evaluare: Probă practică pentru activitatea de laborator

Tema probei practice: Determinarea cantitativă a microorganismelor din apă

Rezultate ale învățării vizate 2: Aplicarea noțiunilor de microbiologie și a normelor de igienă în industria alimentară

RÎ 2.1.4. Moduri de răspândire a microorganismelor în natură

Rezultate ale învățării vizate:

- **Cunoștințe:**

2.1.4. Moduri de răspândire a microorganismelor în natură

- **Abilități:**

2.2.2. Identificarea microorganismelor utile și dăunătoare

2.2.6. Aplicarea bunelor practici de igienizare, manipulare, depozitare și transport la fabricarea produselor alimentare

- **Atitudini:**

2.3.2. Respectarea procedurii de lucru la efectuarea analizelor microbiologice

2.3.7. Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme

Cerințe/Sarcini de lucru

- ✓ Determinarea cantitativă a microorganismelor din apă;
- ✓ Interpretarea rezultatelor obținute;
- ✓ Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă și protecția mediului.

Fisă de lucru în laboratorul de microbiologie

Determinarea cantitativă a microorganismelor din apă

Considerații generale

Apa folosită în industria alimentară trebuie să îndeplinească condiții de potabilitate, sub raportul unor indici senzoriali, fizico-chimici, bacteriologici, ai căror valori limită sunt prevăzute în standardele de calitate.

Prin intermediul apei pot fi transmise epidemii hidrice (febra tifoidă, paratifoidă, dizenteria, ș.a.).

Cantitatea de apă necesară pentru analiza microbiologică este de aproximativ 100 ml și numai în cazuri speciale necesită cantități de 1-2 l.

Aparatură și ustensile:

- flacoane din sticlă prevăzute cu dopuri;
- pipete;
- pahar Erlenmayer;
- cutii Petri;
- termostat.

Medii de cultură

- Bulion-geloză.

Tehnica de lucru***Săptămâna 1 – timp 30 minute:***

- recoltarea probelor de apă în flacoane de sticlă prevăzute cu dopuri sterilizate;
- apa recoltată de la conductă trebuie să fie lăsată să curgă aproximativ 10 minute;
- se flambează gura robinetului înainte de recoltarea apei;
- se însămânțează 1 cm³ de apă în cutii Petri în care se află mediul de cultură (bulion-geloză);
- în cazul în care se suspectează că apa are un grad de contaminare mai mare se fac însămânțări din diluții de 1/10, 1/100;
- se termostatează 48 ore la 37°C;

Săptămâna 2 – timp 20 minute:

- stabilirea numărului total de germeni;

Interpretarea rezultatelor conform normelor de igienă ale apei potabile. Numărul total de germeni nu trebuie să depășească 20/1ml apă. În cazul apei provenită din fântâni se acceptă un maxim 300 de germeni/1ml apă.

Grilă de evaluare

Determinarea cantitativă a microorganismelor din apă

Elev:.....

Criterii de evaluare	Punctaj total	Indicatori de evaluare	Timp de lucru	Punctaj parțial	Punctaj obținut
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	35 puncte	1.1. Dotarea cu echipament de protecția muncii în laboratorul de microbiologie	15 min	5p	
		1.2. Stabilirea etapelor de lucru și a sarcinilor de lucru în echipă		5p	
		1.3. Selectarea instrumentelor de lucru		5p	
		1.4. Alegerea mediilor de cultură		5p	
		1.5. Stabilirea sursei de apă supusă controlului microbiologic		5p	
		1.6. Identificarea normelor de SSM		5p	
		1.7. Utilizarea terminologiei de specialitate		5p	
2. Realizarea sarcinii de lucru	50 puncte	2.1. Respectarea indicațiilor privind modul de recoltare a probelor	15 min	10p	
		2.2. Respectarea parametrilor de lucru la incubarea probelor recoltate		10p	
		2.3. Exprimarea și interpretarea rezultatelor		10p	
		2.4. Îndeplinirea corectă a sarcinilor de lucru la controlul microbiologic al apei		10p	
		2.5. Respectarea NSSM și protecția mediului la determinarea cantitativă a microorganismelor din apă, pe perioada desfășurării lucrării practice		10p	
3. Prezentarea rezultatelor sarcinii de lucru	15 puncte	3.1. Prezentarea etapelor de lucru și a rezultatelor la controlul microbiologic cantitativ al aerului	20 min	5p	
		3.2. Justificarea alegerii metodei de lucru		2p	
		3.3. Interpretarea rezultatelor conform normelor privind starea de igienă a aerului în unitățile de industrie alimentară		3p	
		3.4. Utilizarea terminologiei de specialitate în prezentarea sarcinii de lucru		2p	
		3.5. Încadrarea în timpul de lucru		3p	
Total	100 puncte		50 min	100 p	
Punctaj total obținut					

Exemplul 3:**INSTRUMENT DE EVALUARE****Probă practică pentru activitatea de laborator****Tema: Morfologia microorganismelor – Examinarea bacteriilor la microscop****Tabel II.4 Rezultate ale învățării vizate**

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
2.1.1. Caracterizarea microorganismelor;	2.2.1. Examinarea microscopică a bacteriilor; 2.2.7. Utilizarea corectă a limbajului comun și a celui de specialitate; 2.2.8. Comunicarea/Raportarea rezultatelor activității profesionale desfășurate.	2.3.2. Respectarea procedurii de lucru la efectuarea analizelor microbiologice; 2.3.6. Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă, protecția mediului și PSI la igienizarea spațiilor și echipamentelor; 2.3.7. Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme.

Tema probei practice

Identificați și examinați la microscop bacteriile lactice dintr-o probă de iaurt (bacili *Lactobacillus*).

Materiale, instrumente și echipamente necesare: iaurt, colorant albastru de metilen, lamă, lamelă, ansă, microscop, pipetă, suport și vas pentru colorare, apă, hârtie de filtru.

Cerințe/Sarcini de lucru/Mod de lucru

- Realizați un frotiu din câteva picături de iaurt conform imaginilor 1 și 2;
- Colorați frotiul cu albastru de metilen picurat pe frotiu și lăsați să acționeze 60 de secunde (imaginea 3);
- Spălați pentru a îndepărta excesul de colorant (imaginea 4);
- Îndepărtați apa prin ușoara presare a hârtiei de filtru peste preparat (imaginea 5);
- Observați la microscop forma bacteriilor;
- Desenați pe fișele de evaluare câmpul microscopic (bacteriile observate);
- Caracterizați bacteriile observate la microscop precizând: forma și modul de grupare;
- Respectați normele de sănătate și securitate în muncă și protecția mediului;
- Prezentați rezultatele lucrării efectuate folosind corect limbajul de specialitate;
- Explicați cauza și importanța modurilor de grupare a bacteriilor.



1



2

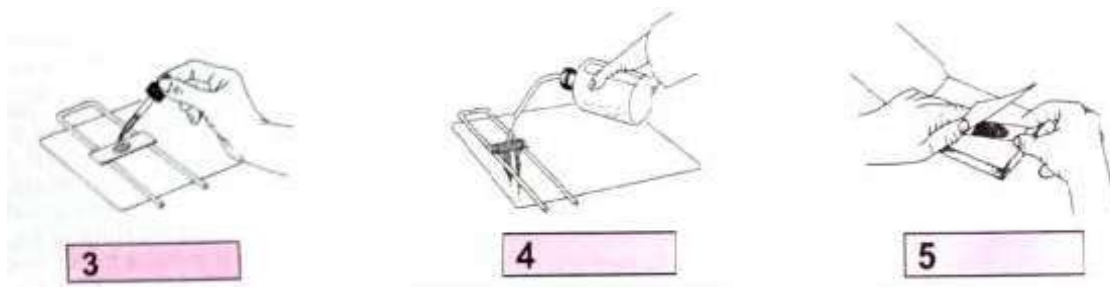


Figura II.3 Etapele realizării preparatului microscopic

Grila de evaluare

Criterii de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator	Punctaj Acordat
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	30 puncte	1.1. Stabilirea etapelor de lucru la examinarea microscopică a bacteriilor	15	
		1.2. Alegerea materialelor, instrumentelor și echipamentelor necesare realizării sarcinilor de lucru	10	
		1.3. Asigurarea condițiilor de desfășurare a sarcinilor de lucru	5	
2. Realizarea sarcinii de lucru	55 puncte	2.1. Respectarea indicațiilor privind Modul de lucru	5	
		2.2. Realizarea frotiului	5	
		2.3. Colorarea frotiului	5	
		2.4. Îndepărtarea excesului de colorant prin spălare	5	
		2.5. Îndepărtarea apei de pe frotiu prin presare cu hârtie de filtru	5	
		2.6. Examinarea la microscop	5	
		2.7. Desenarea câmpului microscopic	5	
		2.8. Precizarea formei bacteriilor	5	
		2.9. Precizarea modului de grupare a bacteriilor	5	
		2.10. Corectitudinea executării operațiilor și a rezultatelor obținute	5	
		2.11. Respectarea și aplicarea normelor de igienă, a normelor de sănătate și securitate în muncă	5	
3. Prezentarea sarcinii de lucru	15 puncte	3.1. Enumerarea, în succesiune logică, a etapelor de realizare a sarcinilor de lucru la identificarea și examinarea bacteriilor lactice.	2	
		3.2. Explicarea corectă a cauzei și importanței modurilor de grupare a bacteriilor	10	

		3.2. Utilizarea vocabularului de specialitate în prezentarea sarcinii de lucru	3	

• **Bibliografie**

1. Capotă, V., Coza A., ș.a., *Pregătire de bază în industria alimentară*, Manual clasa a IX-a, Editura CD Press, București, 2012
2. Crocna E., Crocna D.O., *Microbiologia resurselor naturale*, Manual pentru clasa a X-a, Liceu tehnologic, Profil Resurse naturale și protecția mediului, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București. 2010
3. ***Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a X-a, an școlar 2022-2023, Profil *Resurse naturale și protecția mediului*, Domeniul de pregătire de bază *Industria Alimentară*, discipline de cultură tehnică, București, 2022;
4. ***Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a X-a, an școlar 2022-2023, Învățământ profesional și tehnic, Domeniul de pregătire de bază *Industria Alimentară*, discipline de cultură tehnică, București, 2022;
5. ***Standard de Pregătire Profesională, domeniul *Industria Alimentară*, calificări de nivel 3 și nivel 4;
6. *** Culegere de standarde profesionale (ASRO - SR) în industria alimentară.

MODUL III: OPERAȚII DE BAZĂ ÎN LABORATOR ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ

• Notă introductivă

Modulul „Operații de bază în laborator în industria alimentară”, componentă a curriculumului pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Industrie alimentară*, face parte din cultura de specialitate și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator.

Modulul are alocat un număr de **120 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :

- **30 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **90 ore/an** – laborator

Modulul „Operații de bază în laborator în industria alimentară” este proiectat pentru a viza dobândirea de competențe. Aceste competențe sunt formulate ca rezultate ale învățării și includ: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în Standardele de Pregătire Profesională (SPP) corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4, din domeniul de pregătire profesională Industria alimentară sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

O proporție semnificativă a orelor alocate acestui modul sunt dedicate laboratorului tehnologic. Acest lucru subliniază caracterul practic și aplicativ al învățării. Modulul servește ca o cultură de specialitate de bază, oferind fundamentele teoretice și practice necesare pentru modulele de specialitate ulterioare (precum tehnici de laborator în industria alimentară).

„Operații de bază în laborator în industria alimentară” reprezintă o componentă fundamentală a pregătirii profesionale, contribuind la formarea specialiștilor capabili să asigure controlul calității, trasabilitatea produselor și siguranța alimentară, cerințe esențiale pentru competitivitatea și conformitatea sectorului alimentar contemporan.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 4. EXECUTAREA OPERAȚIILOR DE BAZĂ ÎN LABORATOR ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
4.1.1.	4.2.1. 4.2.10	4.3.1. 4.3.4 4.3.6 4.3.7. 4.3.9	Dotarea tehnico materială a laboratorului de analize Vase, ustensile și aparatură de laborator
4.1.2.	4.2.1 4.2.2 4.2.3 4.2.10 4.2.11	4.3.1. 4.3.3 4.3.4 4.3.6 4.3.7 4.3.8.	Metode de măsurarea mărimilor fizice: masă, volum, densitate și temperatură • Cântărirea: - tipuri de balanțe - reguli de cântărire • Măsurarea volumelor • Măsurarea temperaturii

4.1.3	4.2.4	4.3.1	Operații curente de laborator pentru separarea și purificarea substanțelor • Filtrarea • Centrifugarea • Distilarea
	4.2.7	4.3.2	
	4.2.8	4.3.3	
	4.2.9	4.3.4	
4.1.4	4.2.5	4.3.5	Clasificarea metodelor de analiză senzorială • <i>Metode:</i> de apreciere a calității Metode de analiză senzorială a materiilor prime de origine vegetală, animală și minerală
	4.2.6	4.3.6	
	4.2.10	4.3.7	
	4.2.11	4.3.8	
		4.3.9	

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

Mijloace didactice:

- Colecție de standarde SR-EN ISO.
- Manuale școlare de specialitate.
- Softuri educaționale, prezentări PowerPoint, platforme online interactive (Kahoot, Wordwall, Quizizz) pentru verificarea cunoștințelor.
- Filme și materiale video educaționale.
- Machete și planșe.
- Seturi de fișe de lucru.

Echipamente:

- Videoproiector; laptop;
- Laboratorul este dotat cu aparatură, ustensile, sticlărie specifică și resurse materiale:
 - vase din sticlă, vase din porțelan
 - ustensile metalice și din lemn
 - aparate pentru încălzit - becuri de gaz, băi de apă, etuve electrice, termostate, cuptoare electrice
 - balanțe tehnice și analitice
 - areometre, densimetre, termodensimetre, picnometre, termometre
 - centrifugă de laborator
 - acizi, baze, săruri și indicatori
 - materii prime de origine vegetală, animală și minerală

• **Sugestii metodologice**

Conținuturile programei modulului „**Operații de bază în laborator în industria alimentară**” trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Scopul modului „**Operații de bază în laborator în industria alimentară**” este de formare a unor atitudini conștiente și responsabile față de muncă, colaborarea în vederea îndeplinirii sarcinilor în echipa de lucru, gândirea divergentă, pentru a găsi mai multe soluții la o problemă, dezvoltarea inteligenței practice tehnice, dezvoltarea competențelor privind desfășurarea activităților cu respectarea normelor privind securitatea și sănătatea în muncă (SSM) și de protecție a mediului.

Această ofertă curriculară asigură cadrul pentru realizarea unei instruiți care să permită formarea abilităților și atitudinilor descrise în SPP.

Modulul **„Operații de bază în laborator în industria alimentară”** are o structură flexibilă, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ noi mijloace sau resurse didactice.

Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, dotate conform recomandărilor menționate mai sus.

Din perspectivă pedagogică, modulul este un pilon al **învățării centrate pe elev și pe practică**, având ca obiectiv pregătirea viitorului personal calificat prin integrarea armonioasă a cunoștințelor din științele exacte (chimie, fizică, matematică) cu deprinderile profesionale specifice activității de laborator.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Rezultatele învățării stabilite prin standardul de pregătire profesională (SPP) pot fi dobândite prin derularea următoarelor activități de învățare:

- Activități de documentare
- Elaborare de referate
- Vizionări de materiale video
- Demonstrații
- Investigație științifică
- Învățare prin descoperire
- Rezolvare de probleme
- Lucrări de laborator
- Exerciții de calcul
- Studii de caz
- Jocuri de rol
- Simulări
- Elaborarea de proiecte
- Activități bazate pe comunicare și relaționare
- Activități de lucru în grup/în echipă

Exemplu de metodă didactică:

Problematizarea reprezintă o metodă de învățare, care urmărește să dezvolte la elevi gândirea independentă și productivă prin crearea unei „stări conflictuale” între cunoștințele anterioare, de care dispun elevii și elementele de noutate în fața cărora experiențele vechi se dovedesc a fi insuficiente pentru a se ajunge la o explicație sau o rezolvare. Altfel spus, problematizarea presupune o suită de procedee și tehnici prin care se urmărește crearea unor **„situații - problemă”** în mintea elevilor, care antrenează și oferă acestora posibilitatea să surprindă diferite relații între obiecte și fenomenele realității, între cunoștințele anterioare și noile cunoștințe prin soluțiile pe care ei înșiși, sub îndrumarea profesorului, le elaborează. **„Situația - problemă”** este definită ca un conflict ce se declanșează între datele vechi și datele noi pe care le primește elevul și care par să le contrazică pe primele.

Această stare de conflict poate fi:

- creată de profesor și rezolvată de elevi împreună cu profesorul;
- creată de profesor și rezolvată de elevi prin activități independente;
- formulată și rezolvată de către elevi.

Pentru rezolvarea de către elevi a unei „situații problemă” se disting mai multe **etape**:

1. perceperea „situației problemă” (profesorul prezintă o „situație problemă” prin explicarea unui principiu, fenomen, dispozitiv, iar elevii conștientizează „situația problemă” încercând să o rezolve);
2. aprofundarea și înțelegerea problemei, respectiv selectarea datelor (elevii vor desfășura activități independente);

3. căutarea de soluții sau rezolvări la problema dată;
4. obținerea rezultatului final și evaluarea acestuia prin confruntarea cu diferite variante.

Situațiile problemă sunt de mai multe **tipuri**:

- I. Elevii sunt puși în situația să aleagă calea care conduce la obținerea rezultatelor
- II. Elevii trebuie să coreleze reprezentările schematice cu funcționarea aparatelor
- III. Elevii trebuie să aplice cunoștințele teoretice în condiții practice noi

O “situație-problemă” de mare dimensiune poate fi alcătuită dintr-un șir de “situații-problemă” care trec din una în alta printr-o rezolvare algoritmică, ceea ce va conduce la rezolvarea situației problemă. Problematizarea prezintă importante valențe formativ-educative: pune în valoare aptitudinile elevilor, formează un stil activ de muncă, dezvoltă motivația învățării și imaginația, îmbogățește experiența, stimulează dezvoltarea gândirii.

Exemplificarea metodei:

Determinarea densității unui lichid prin metoda picnometrică

Situația-problemă (momentul declanșator)

În timpul determinării densității unei probe de ulei comestibil, două grupe de elevi au obținut rezultate diferite:

- Grupa 1: $\rho = 0,912 \text{ g/cm}^3$
- Grupa 2: $\rho = 0,905 \text{ g/cm}^3$

Ambele grupe au folosit același tip de ulei și același picnometru.

Întrebarea-problemă:

„De ce obținem valori diferite ale densității pentru aceeași probă, deși metoda și aparatura sunt identice?”

Etapele problematizării

Etapa 1: Formularea ipotezelor

Profesorul ghidează discuția:

- Poate fi o eroare de cântărire?
- Picnometrele nu au fost complet umplute?
- Temperatura a fost diferită în timpul măsurării?

Elevii formulează ipoteza principală: **Temperatura influențează densitatea lichidului.**

Etapa 2: Planificarea experimentului

Se propune un experiment comparativ:

Determinarea densității aceleiași probe la două temperaturi diferite: 20°C și 35°C.

Aparatură și ustensile:

- picnometru calibrat (25 mL);
- termometru de laborator;
- balanță analitică;
- baie termostatăă sau pahar cu apă caldă;
- proba: ulei comestibil.

Etapa 3: Realizarea experimentului

- se cântărește picnometrul gol;
- se umple cu apă distilată la 20°C, se cântărește;
- se umple cu ulei la 20°C, se cântărește;
- se repetă aceleași măsurători la 35°C.

Se calculează densitatea pentru ambele temperaturi folosind formula de calcul din fișa de lucru.

Etapa 4: Analiza și interpretarea rezultatelor

Elevii compară rezultatele:

Temperatura (°C)	Densitatea (g/cm ³)
20°C	0,912
35°C	0,898

Discuție ghidată:

- Ce s-a modificat?
- Ce concluzie tragem despre efectul temperaturii?
- Cum putem corecta măsurătorile pentru a fi comparabile?

Etapa 5: Formularea concluziilor

Densitatea lichidelor scade odată cu creșterea temperaturii, deoarece volumul se dilată, iar masa rămâne constantă.

Pentru rezultate corecte determinările de densitate trebuie efectuate la temperatură controlată (de obicei 20°C) sau corectate conform tabelelor de densitate standardizată.

Reflecție și transfer

Profesorul provoacă elevii:

- Cum ar putea varia densitatea laptelui sau a siropurilor alimentare în funcție de temperatura de depozitare?
- De ce este important să standardizăm temperatura în controlul calității produselor alimentare?

Evaluare

- Observarea directă a modului de lucru (utilizarea corectă a picnometrului, cântărirea, notarea datelor).
- Completarea corectă a fișei de laborator cu rezultate și concluzii.
- Întrebări orale de reflecție („Cum influențează temperatura precizia determinării?”).

Extindere:

1. Comparație între densitatea uleiului și a apei la diferite temperaturi.
2. Determinarea densității soluțiilor de zahăr și de sare și realizarea unei corespondențe între densitate și temperatură.

Exemplu de metoda didactică:

Exercițiul este o metodă de învățare, care constă în efectuarea conștientă, sistematică și repetată a unor acțiuni, operații sau procedee, cu scopul transformării lor în deprinderi, dar și formarea și dezvoltarea unor capacități sau atitudini tehnice.

După funcția pe care o îndeplinesc, exercițiile pot fi de mai multe tipuri: introductive, de observație, de bază, aplicative, de consolidare, de creație, de evaluare.

După aspectul participării elevilor la acțiunile exercițiului, se disting: exerciții individuale; exerciții de echipă, exerciții colective; exerciții mixte.

În funcție de gradul de determinare a activității există următoarele tipuri de exerciții:

- exerciții algoritmice (în întregime dirijate);
- exerciții semialgoritmice (semidirijate);
- exerciții libere (autodirijate);
- exerciții cu diferite grade de complexitate.

Exercițiul, ca metodă de învățare, trebuie să îndeplinească anumite cerințe:

- pregătire teoretică și motivațională a elevilor în vederea cunoașterii elementelor, care asigură executarea conștient și corect a activității respective; este indicat ca profesorul, în prealabil, să le explice elevilor cunoștințele teoretice pe care se bazează acțiunea și să le arate modul de execuție a acesteia;
- acțiunile să fie executate într-o anumită ordine, cu complicarea lor treptat și o gradare a complexității și dificultății în timp; în acest fel, fiecare deprindere nouă se va integra în sistemul deprinderilor anterior formate;
- exercițiile să fie cât mai variate, sub aspectul conținutului și formei lor de desfășurare; prin aceasta se asigură menținerea atenției și interesului din partea elevilor pe timpul desfășurării acțiunilor, formându-se totodată deprinderi multiple și variate;
- creșterea progresiv a gradului de independență al elevilor pe parcursul acțiunilor ce se execută;
- continuitatea și durata potrivită a exercițiilor; în faza de început, de maximă achiziție, se impune o mai mare concentrare a exercițiilor, după care ele se pot distanța în timp;
- îmbinarea controlului cu autocontrolul; cunoașterea de către elevi a rezultatelor exercițiilor, precum și analiza și identificarea cauzelor, greșelilor constituie o condiție primordială pentru elaborarea și perfecționarea deprinderilor.

Exemplificarea metodei:

Tema: Scări de temperatură utilizate și conversii

Aplicarea metodei „exercițiului”

Etapă	Tip exercițiu	Activitatea elevilor	Scop formativ
Dirijată	Calcul ghidat	Rezolvă împreună cu profesorul	Învățare prin modelare
Independentă	Conversii individuale	Aplică formulele singuri	Consolidare și autonomie
Practică	Măsurare și desen	Experimentează și reprezintă grafic	Aplicare concretă și integrare vizuală

1. Obiective de învățare

La finalul lecției vei putea să:

- Explici ce este temperatura și de ce este importantă în industria alimentară.
- Recunoști principalele scări de temperatură.
- Aplici formulele de conversie între °C, °F și K.
- Interpretezi valori reale din procese alimentare (pasteurizare, coacere, congelare).

2. Introducere – Discuție inițială

Întrebare: De ce este important controlul temperaturii în procesarea alimentelor ?

3. Noțiuni teoretice

Temperatura reprezintă **gradul de încălzire sau răcire a unui corp** și este o mărime care se măsoară cu ajutorul termometrului.

Rol în industria alimentară

Controlul temperaturii influențează:

- siguranța alimentelor;
- calitatea produselor;
- durata de depozitare;

- eficiența proceselor tehnologice.

Temperatura este un parametru critic care influențează siguranța, calitatea, procesarea și depozitarea alimentelor. De la pasteurizarea laptelui, la coacerea pâinii, la congelarea cărnii sau la sterilizarea ustensilelor, controlul exact al temperaturii este foarte important.

Scări de temperatură principale - principii teoretice

În industria alimentară, cele mai întâlnite scări de temperatură sunt **Celsius** și **Fahrenheit**.

Principalele scări de temperatură

Scară	Inventator	Puncte de referință	Utilizare principală
Celsius (°C)	Anders Celsius	0°C – înghețul apei 100°C – fierberea apei	Folosită în Europa, documentație tehnică
Fahrenheit (°F)	Daniel Gabriel Fahrenheit	32°F – înghețul apei 212°F – fierberea apei	Folosită în SUA
Kelvin (K)	William Thomson (Lord Kelvin)	0 K – zero absolut (-273,15°C)	Cercetare, industrie, fizică

Profesorul explică succint scările de temperatură (Celsius, Fahrenheit, Kelvin): istoric, repere, utilizare.

Se notează pe tablă/fișă formulele de conversie:

$$^{\circ}\text{F} = ^{\circ}\text{C} \times 1.8 + 32$$

$$^{\circ}\text{C} = (^{\circ}\text{F} - 32) \div 1.8$$

$$\text{K} = ^{\circ}\text{C} + 273.15$$

Exerciții practice dirijate - formarea deprinderilor prin exercițiu ghidat.

Profesorul demonstrează un exemplu concret la tablă:

„Dacă avem 20°C, cât este temperatura exprimată în °F?”

Calcul: $20 \times 1.8 + 32 = 68^{\circ}\text{F}$

Elevii lucrează **cu sprijinul profesorului**.

- Se oferă câteva exerciții pe fișă:
 1. 10°C → _____ °F
 2. 25°C → _____ °F
 3. 50°F → _____ °C
 4. 300 K → _____ °C
- Profesorul circulă printre elevi, verifică calculele, corectează și explică pașii.

5. Exemple rezolvate

- Dacă un produs se depozitează la **10°C**, care este temperatura de depozitare exprimată în °F?

$$^{\circ}\text{F} = 10 \times 1.8 + 32 = 50^{\circ}\text{F}$$
- O rețetă americană cere coacerea la **355°F**. Care este temperatura de coacere exprimată în °C?

$$^{\circ}\text{C} = (355 - 32) \div 1.8 = 179.4^{\circ}\text{C}$$

6. Activități practice (de realizat individual sau pe grupe)

Sarcina 1

Măsurati temperatura apei de la robinet cu un termometru. Notați rezultatul în °C și convertiți în °F.

Măsurare	Valoare în °C	Conversie în °F
Apa de la robinet	 °C	 °F

Sarcina 2

Căutați o rețetă online, dintr-o sursă americană, cu indicații de temperatură în °F. Convertiți temperaturile în °C și notați mai jos:

Temperatura în °F	Temperatura în °C	Denumirea preparatului
..... °F	 °C	
..... °F	 °C	

Sarcina 3

Dezbateri în grup:

Când credeți că se folosește scara Kelvin în industria alimentară?

7. Evaluare formativă (verificare orală/scrisă)

1. Ce diferență este între °C și K?
2. Ce valoare are 0°C în °F?
3. Ce reprezintă „zero absolut”?

8. Concluzie

- În procesele alimentare temperatura este un parametru esențial.
- Trebuie să știm să convertim rapid între scările utilizate la nivel internațional.
- Cunoașterea acestor conversii asigură siguranța, calitate și eficiență în procesarea alimentelor.

9. Temă pentru acasă

Realizați un **mini-poster ilustrativ** cu cele trei scări de temperatură:

- Nume și inventator.
- Puncte de referință.
- Formule de conversie.
- Exemplu practic (ex: temperatura de coacere a pâinii sau punctul de îngheț al alimentelor).

- **Sugestii privind evaluarea**

Evaluarea reprezintă o **componentă esențială a procesului de instruire**, având rolul de a măsura nivelul de formare a competențelor practice și teoretice specifice activității de laborator.

În cadrul acestui modul, evaluarea nu se limitează la verificarea cunoștințelor, ci urmărește **dezvoltarea deprinderilor de lucru corect, precis și responsabil** în condiții de laborator.

Prin urmare, evaluarea trebuie să fie:

- **continuă**, pe tot parcursul procesului de învățare;
- **complexă**, vizând atât cunoștințele teoretice, cât și abilitățile practice și atitudinile profesionale;
- **formativă**, oferind feedback imediat elevilor/studentilor;
- **obiectivă**, bazată pe criterii și fișe clar definite.

Obiectivele evaluării

Evaluarea are scopul de a determina măsura în care elevii:

1. Cunoșc principiile și regulile de lucru în laboratorul de analize fizico chimice.
2. Identifică și utilizează corect aparatura și instrumentele de laborator.
3. Aplică operațiile de bază (măsurare volume, cântărire, filtrare, distilare, centrifugare, etc).
4. Respectă normele de igienă, sănătatea și securitatea muncii și protecția mediului în laborator.
5. Manifestă rigoare, atenție și spirit de observație în activitățile experimentale.
6. Interpretează și prezintă corect rezultatele obținute.

Tipuri și momente ale evaluării

Tipul evaluării	Momentul evaluării	Scopul evaluării	Instrumente
Inițială	La începutul modului	Determină nivelul de pregătire și eventualele lacune	Chestionar, conversație, test diagnostic
Formativă	Pe parcursul activităților	Monitorizează progresul și corectează erorile	Observație, fișe de laborator, autoevaluare
Sumativă	La finalul unei unități sau al modului	Măsoară nivelul final de competență	Test scris, probă practică, portofoliu

Modalități și instrumente de evaluare

- **Probe practice** – pentru verificarea deprinderilor de utilizare a aparaturii, manipularea probelor, măsurarea și citirea corectă a volumelor, titrări etc.
- **Teste scrise** – pentru evaluarea cunoștințelor teoretice (unități de măsură, principii de funcționare a aparatelor, erori experimentale).
- **Fișe de laborator** – pentru urmărirea modului de realizare a lucrărilor, acuratețea notării și formularea concluziilor.
- **Observația sistematică** – pentru evaluarea comportamentului profesional, a disciplinei și a respectării normelor de siguranță.
- **Portofoliul** – pentru integrarea lucrărilor de laborator, rapoartelor și autoevaluărilor.
- **Autoevaluarea** – pentru dezvoltarea responsabilității și conștientizarea propriului progres.

Caracterul formativ al evaluării

Într-un laborator de analize fizico-chimice greșelile pot oferi ocazii de învățare valoroase. De aceea, evaluarea trebuie folosită nu doar pentru notare, ci și pentru identificarea erorilor frecvente, explicarea cauzelor acestora și corectarea comportamentelor experimentale.

Profesorul devine astfel un ghid al procesului de învățare, oferind feedback constructiv și încurajând autonomia profesională.

Evaluarea în cadrul modului „Operații de bază în laborator în industria alimentară” trebuie să fie:

- practică, pentru a reflecta realitatea activității din laborator;
- integrată, în procesul de formare continuă;
- orientată spre competențe, nu doar spre acumularea de informații.

Scopul final este formarea unui viitor specialist care lucrează corect, conștient și responsabil în laboratorul unităților productive din industria alimentară.

EVALUARE PRACTICĂ

Modul: Operații de bază în laborator în industria alimentară

Capitol: Citirea volumelor

Durata: 30-40 minute

Scopul activității:

Evaluarea competențelor de citire corectă a volumelor lichidelor utilizând ustensilele specifice de laborator (pipetă, biuretă, cilindru gradat).

Competențe vizate:

- Recunoaște și utilizează corect ustensilele de măsură volumetrică.
- Citește corect volumul la baza meniscului.
- Aplică procedura de citire fără erori de paralaxă.
- Respectă normele de securitate și igienă în laborator.

Sarcina de lucru: *Măsoară un volum considerat de soluție utilizând ustensilele de laborator corespunzătoare.*

Fișă de observație – Evaluare practică

Criterii observate	Da	Parțial	Nu	Observații
1. Identifică corect ustensilele pentru măsurarea volumului.	☐	☐	☐	
2. Utilizează corect ustensilele în timpul măsurării volumului.	☐	☐	☐	
3. Citește corect volumul.	☐	☐	☐	
4. Evită erorile de paralaxă (poziția corectă a ochiului).	☐	☐	☐	
5. Notează valorile cu unitățile corespunzătoare.	☐	☐	☐	
6. Respectă regulile de securitate și sănătate în muncă în laborator.	☐	☐	☐	
7. Respectă regulile de protecția mediului în laborator.	☐	☐	☐	

Sugestie de barem de evaluare:

Criteriu	Pondere (%)
Respectarea instrucțiunilor de lucru	20%
Identificarea și utilizarea corectă a aparatelor	25%
Citirea corectă a volumului (precizie)	30%
Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă și de protecția mediului	15%
Acuratețe în notarea datelor	10%

Observații generale: _____

Calificativ / Notă: _____

Profesor evaluator: _____

FIȘĂ DE LUCRU

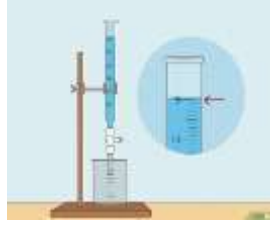
Modul: Operații de bază în laborator în industria alimentară

Tema: Măsurarea volumului cu biureta

Numele și prenumele elevului:

Timp de lucru: 25 minute

1. Realizați asocierile corecte între instrucțiunile din coloana I și imaginile din coloana II:

I	II
1. Asigurați-vă că biureta este dreaptă și stabilă	A 
2. Curățați bine biureta înainte și după fiecare utilizare cu apă distilată.	B 
3. Umpleți biureta cu soluție de măsurare	C 
4. Îndepărtați orice bule de aer din vârf deschizând robinetul.	D 
5. Aduceți nivelul soluției la „0,00”.	E 

2. Răspundeți la următoarele întrebări:

- I. Care este poziția corectă a ochilor în momentul citirii meniscului?
- II. De ce se clătește biureta cu soluția de măsurare înainte de utilizare?
- III. Ce se întâmplă dacă rămâne o bulă de aer în vârful biuretei?

3. Precizează 3 norme de securitate și sănătate în muncă ce trebuie respectate la utilizarea biuretei.

REZOLVARE:

1.

1	E
2	C
3	D
4	A
5	B

2. Răspunsuri la întrebări

I. Ochii trebuie să fie poziționați **exact la nivelul meniscului** soluției din biuretă, **orizontal cu baza meniscului**, pentru a evita **eroarea de paralaxă**. Citirea se face la **baza meniscului inferior** (pentru soluțiile incolore și transparente) sau la **partea superioară** (pentru soluțiile colorate opace).

II Biureta se clătește cu o mică cantitate de soluție titrantă pentru a:

- **îndepărta apa distilată rămasă** după spălare, care ar **dilua soluția titrantă**;
- **asigura uniformitatea concentrației** soluției în interiorul biuretei;
- **evita contaminarea** titrantului și obținerea de volume eronate.

III. Dacă în vârful biuretei rămâne o bulă de aer:

- volumul eliberat în timpul titrării **nu va fi măsurat corect**, deoarece o parte din titrant rămâne blocată;
- **punctul final al titrării va fi depășit** (se va consuma mai mult titrant decât este necesar);
- rezultatul analizei va fi **fals mărit**.

3. În timpul lucrului cu biureta, se respectă următoarele reguli:

- se poartă **echipament de protecție**: halat, ochelari, mănuși;
- se fixează **biureta vertical**, într-un **stativ stabil**, pentru a preveni răsturnarea;
- **nu se atinge vârful biuretei**;
- se lucrează cu **atenție la soluțiile corozive** (acizi, baze);
- se curăță imediat suprafața de lucru în caz de vărsare accidentală.

- **Bibliografie**

1. Capotă, V., Coza, A., s.a., *Industrie alimentară*, Manual pentru clasa a IX-a, Editura CD Press, București, 2012
2. Croitoru, C., *Analiza senzorială a produselor agroalimentare, vol. 1 – 4*, Editura AGIR, București, 2015
3. ***Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a IX-a, an școlar 2021-2022, Învățământ profesional și tehnic, Anexa 12 - Domeniul de pregătire de bază *Industrie Alimentară*, București, 2021
4. ***Standarde de Pregătire Profesională, calificări nivel 3 și nivel 4, domeniul de pregătire: *Industrie Alimentară*
5. ***Culegere de standarde profesionale în industria alimentară SR și SR EN ISO

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC

Anexa nr. 56

CURRICULUM

pentru

clasa a IX-a

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL – FILIERA TEHNOLOGICĂ

Domeniul de pregătire profesională:
INDUSTRIE TEXTILĂ ȘI PIELĂRIE

2025

GRUPUL DE LUCRU:

PAULA - IOANA BOZDOG	prof. ing. grad didactic I, Colegiul Tehnic „Victor Ungureanu” Câmpia Turzii
NICOLETA - LAVINIA BUTNARIU	prof. ing. grad didactic I, Colegiul Tehnic „Maria Baiulescu” Braşov
ADRIANA CIOLOCA	prof. ing. grad II, Şcoala Profesională Germană Kronstadt, Braşov
CARMEN-IULIANA DOROFTEIU	prof. ing. grad didactic I, Liceul „Alexandru cel Bun” Botoşani
BEATRICE - HENRIETTE GIUGARU	prof. ing. grad didactic I, Şcoala Profesională Specială „Sfânta Ecaterina” Huşi
IOANA - SIMONA LĂCĂTUŞU	prof. ing. grad didactic I, Colegiul Tehnic „Traian Vuia”, Oradea
ANA - CRISTINA MANEA	prof. ing. grad didactic I, Liceul Tehnologic „Constantin Brâncuşi” Craiova
MONICA - ALEXANDRINA PRELIPCIANU	prof. ing. grad didactic I, Colegiul Tehnic „Maria Baiulescu” Braşov
ELENA - DALINA RANCU	prof. ing. grad didactic I, Colegiul Tehnic Reşiţa
LĂCRIMIOARA VERDEŞ	prof. ing. grad didactic I, Liceul Teoretic „Emil Racoviţă” Baia Mare

COORDONARE CNDIPT:**Dana Carmen STROIE – Responsabil CNDIPT****Carmen RĂILEANU – Responsabil GLC domeniul de pregătire**

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională Industria textilă și pielărie, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională Industria textilă și pielărie.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru dobândirea următoarelor calificări profesionale de nivel 3 și 4 al Cadrului național al calificărilor (CNC) corespunzătoare profilului TEHNIC, domeniul de pregătire profesională Industria textilă și pielărie:

A. Calificări profesionale de nivel 4 CNC

- 1. Tehnician în industria textilă**
- 2. Tehnician în industria pielăriei**
- 3. Tehnician designer vestimentar**

B. Calificări profesionale de nivel 3 CNC

- 1. Filator**
- 2. Țesător**
- 3. Finisor produse textile**
- 4. Tricoter - confecționar**
- 5. Confecționar produse textile**
- 6. Croitor îmbrăcăminte după comandă**
- 7. Cizmar**
- 8. Confecționar articole din piele și înlocuitori**
- 9. Confecționar îmbrăcăminte din piele și înlocuitori**
- 10. Marochiner**
- 11. Finisor piele**

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Unitatea de rezultate ale învățării – tehnice generale (URI)	Denumire modul
URI 1. Utilizarea limbajului tehnic grafic în reprezentări specifice domeniului textile pielărie	MODUL I. Limbaj tehnic grafic
URI 3. Aplicarea normelor de sănătatea și securitatea muncii (NSSM) și de protecție a mediului în industria textilă și pielărie	MODUL II. Sănătatea și securitatea muncii și protecția mediului în industria textilă și pielărie
URI 4. Utilizarea elementelor de design pentru realizarea produselor specifice domeniului textile pielărie	MODUL III. Elemente de design

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Clasa a IX-a
Învățământ liceal – filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii

Domeniul de pregătire profesională: INDUSTRIA TEXTILĂ ȘI PIELĂRIE

Curriculum de specialitate (CS):

Pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală (Laborator + Instruire practică)

Modul I. Limbaj tehnic grafic

Total ore /an:	90
din care:	pregătire teoretică de specialitate
	laborator -
	instruire practică
	30

Modul II. Sănătatea și securitatea muncii și protecția mediului în industria textilă și pielărie

Total ore /an:	120
din care:	pregătire teoretică de specialitate
	laborator -
	instruire practică
	60

Modul III. Elemente de design

Total ore /an:	90
din care:	pregătire teoretică de specialitate
	laborator -
	instruire practică
	-

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

Stagii de pregătire practică*

Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională**

Total ore /an = 1săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an

TOTAL GENERAL: 480 ore/an

Notă:

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOȘ se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de CDEOȘ pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

*Curriculumul asociat SPP este parte a CDEOȘ și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total de ore alocate anual stagiilor de pregătire practică se poate alocă, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr între 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

**Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă ore care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

Domeniul de pregătire profesională: Industrie textilă și pielărie

MODUL I: LIMBAJ TEHNIC GRAFIC

- NOTĂ INTRODUCATIVĂ**

Modulul „**Limbaj tehnic grafic**” componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională Industria textilă și pielărie, face parte din pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal-filiera tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **90 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

pregătire teoretică de specialitate		30 ore/an
laborator	-	30 ore/an
instruire practică		30 ore/an

Modulul „**Limbaj tehnic grafic**” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile **corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4 CNC**, din domeniul de pregătire profesională Industria textilă și pielărie sau pentru continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

- STRUCTURĂ MODUL**

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1. UTILIZAREA LIMBAJULUI TEHNIC GRAFIC ÎN REPREZENTĂRI SPECIFICE DOMENIULUI TEXTILE PIELĂRIE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.1. 1.1.2. 1.1.3. 1.1.4.	1.2.1. 1.2.2. 1.2.3. 1.2.4.	1.3.1.	Desenul tehnic. Noțiuni introductive. - materiale și instrumente utilizate la realizarea desenelor - standardizarea. Standarde specifice desenelor tehnice - tipuri de linii utilizate la realizarea desenelor tehnice - formate (notare, clasificare, elemente grafice) - formatul A4: dimensiuni, elemente grafice - indicator (rol, reprezentare, completarea indicatorului cu scop didactic)
1.1.5	1.2.5. 1.2.6. 1.2.15.	1.3.2. 1.3.6.	Sisteme de proiecții. - poligonul proiecțiilor, proiecția principală - determinarea numărul minim de proiecții în care un corp geometric poate fi reprezentat - reprezentarea în dublă și triplă proiecție ortogonală a corpurilor geometrice regulate
1.1.6.	1.2.7. 1.2.19.	1.3.2.	Hașurarea suprafețelor secționate. - tipuri de hașururi - reguli de reprezentare - domenii de utilizare
1.1.7.	1.2.8. 1.2.16. 1.2.17.	1.3.2. 1.3.6.	Desenul la scară. - definirea scării de reprezentare - clasificarea scărilor de reprezentare

			- reprezentarea pieselor la scară, în funcție de dimensiunile acestora (în mărime naturală (1:1), utilizând scara de mărire (2:1, 5:1) sau scara de micșorare (1:2, 1:5)
1.1.8.	1.2.9. 1.2.10. 1.2.18.	1.3.3.	Reprezentare în vedere sau în secțiune a pieselor întâlnite la utilajele din domeniul textile – pielărie, pline sau cu goluri. - reguli de reprezentare: - reprezentarea în vedere - reprezentarea în secțiune - reprezentarea în vedere cu secțiune
1.1.9.	1.2.11. 1.2.17. 1.2.18. 1.2.19.	1.3.4	Cotare în desenul tehnic. - definirea cotării - enumerarea și definirea elementelor cotării, reguli de utilizare - reguli de cotare în desenul tehnic - reprezentarea la scară, în vedere sau în secțiune și cotarea pieselor întâlnite la utilajele din domeniu (arbori drepți, axe, roți de curea, roți dințate) cu respectarea regulilor de cotare
1.1.10 1.1.11.	1.2.12. 1.2.13. 1.2.17.	1.3.6.	Organe de mașini. - definiție - clasificare - rol funcțional - reprezentare convențională, simboluri de reprezentare
1.1.12. 1.1.13.	1.2.14.	1.3.5. 1.3.7.	Mecanisme întâlnite la utilajele din domeniu. - mecanisme pentru transmiterea mișcării de rotație, translație, alternativă, periodică, inversoare de sens, variatoare de viteză (clasificare, descriere, rol, principiul de funcționare, reprezentare convențională) - angrenaje de roți dințate, roți de curea și de lanț - raportul de transmisie, relație de calcul - determinarea raportului de transmisie, utilizând relația de calcul pentru transmisii întâlnite la utilajele din domeniu - mecanismul bielă – manivelă.

LISTA MINIMĂ DE RESURSE MATERIALE (ECHIPAMENTE, UNELTE ȘI INSTRUMENTE, MACHETE, MATERII PRIME ȘI MATERIALE, DOCUMENTAȚII TEHNICE, ECONOMICE, JURIDICE ETC.) NECESARE DOBÂNDIRII REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII (existente în școală sau la operatorul economic):

- Materiale: hârtie pentru desen (opacă și calc), planșetă, creioane pentru desen cu duritate medie, gumă, lamă.
- Instrumente: planșetă, teu, rigle, echer, raportoare, florare, trusă rotring.
- Calculator, program AutoCAD
- Piese din domeniu.

• SUGESTII METODOLOGICE

Conținuturile modului „Limbaaj tehnic grafic” trebuie adaptate pentru nivelul și nevoile fiecărui elev și vor fi parcurse integral, în ordinea stabilită în tabelul anterior.

Modulul „Limbaaj tehnic grafic” permite cadrelor didactice utilizarea strategiilor și metodelor didactice moderne precum și a resurselor aferente. Orele de specialitate este recomandat să se desfășoare în laboratoare și cabinete de specialitate cu dotări moderne ca: laboratoare digitale dotate cu table inteligente, imprimante 3D, software de proiectare grafică (AutoCAD).

Proiectarea și abordarea activităților de predare-învățare-evaluare a modului "Limbaaj Tehnic Grafic" se va realiza având în vedere următoarele principii:

- Învățarea va viza dobândirea rezultatelor învățării (cunoștințe, abilități și atitudini) definite în programă, punând un accent deosebit pe aplicabilitatea practică și pe formarea de competențe transferabile necesare în domeniul tehnic.
- Conținuturile vor fi abordate într-o manieră integrată și funcțională, corelată permanent cu aplicațiile practice specifice domeniului de pregătire și cu alte discipline relevante (Matematică, Informatică, Discipline de Specialitate).

Cadrele didactice au autonomia de a gestiona și adapta alocarea numărului de ore pe teme, ajustând ritmul de parcurgere la nivelul inițial de pregătire al elevilor, la complexitatea conținuturilor și la resursele didactice disponibile în laborator.

Se recomandă adoptarea strategiilor didactice activ-participative, care vizează dezvoltarea gândirii critice, a creativității și a capacității de rezolvare de probleme. Activitățile didactice se vor adapta pentru a răspunde stilurilor individuale de învățare și necesității de incluziune pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Astfel la proiectare se vor avea în vedere următoarele:

- Stimularea cognitivă și implicarea elevilor cu ajutorul metodelor active și interactive (de exemplu: dezbateră, mozaicul, explozia stelară, metoda cubului, turul galeriei, studiul de caz) astfel elevul devine coparticipant activ la propria instruire.
- Echilibrarea muncii individuale cu cea colaborativă prin alternarea sarcinilor bazate pe efort individual (cercetare, documentare după surse variate, exercițiul individual, lucrul cu softuri specializate CAD) cu cele care implică lucrul în echipă/grup (proiecte colaborative, învățarea bazată pe probleme, jocul de rol tehnic).
- Învățarea bazată pe realitate și modelare prin folosirea modelelor concrete (fizice și virtuale), a simulărilor 3D și a aplicațiilor software de grafică tehnică (CAD/CAE) pentru a facilita relația nemijlocită a elevului cu obiectul cunoașterii. Se recomandă investigația dirijată și experimentul virtual/fizic.
- Formarea deprinderilor și cultivarea învățării autonome (Lifelong learning) prin exersarea metodelor de cercetare și documentare independentă (metoda proiectului, studiul de caz, referatul științific). Se va pune un accent deosebit pe utilizarea critică și etică a resurselor digitale (platforme de e-learning, baze de date tehnice, biblioteci virtuale).

Activitățile de învățare pot urmări:

- Aplicarea metodelor moderne care stimulează gândirea critică și creativă
- Problematizarea aplicată (PBL) prin utilizarea de situații-problemă reale din domeniul tehnic care necesită rezolvare grafică sau interpretarea unui desen tehnic neconform.
- Învățarea prin descoperire/Observația dirijată.
- Algoritmizarea și scheme logice.
- Combinarea activităților individuale cu cele de grup
- Utilizarea resurselor digitale interactive (aplicații 2D/3D, platforme online de desen tehnic – AutoCAD Web, SketchUp, Tinkercad, LearningApps, Wordwall, Quizizz, Kahoot);
- Organizarea activităților colaborative prin instrumente digitale (Padlet, Miro, Google Classroom);

- Integrarea activităților de autoevaluare și reflecție digitală, care contribuie la dezvoltarea autonomiei și responsabilității în învățare.

Exemple de metode moderne de învățare recomandate:

- Învățarea prin descoperire asistată digital – utilizarea aplicațiilor grafice pentru identificarea regulilor de proiecție, cotare și hașurare;
- Metoda mozaicului digital (Jigsaw online) – împărțirea elevilor pe grupe tematice (tipuri de linii, scări, formate), urmată de prezentarea concluziilor printr-o aplicație vizuală;
- Caruselul grafic digital – analiza desenelor realizate de elevi pe tablă interactivă sau în aplicații colaborative (Canva, Miro);
- Evaluarea interactivă asistată digital (cu feedback imediat) – evaluare online formativă, prin care elevii își verifică cunoștințele și primesc explicații automate pentru fiecare răspuns.
- Proiectul tehnic digital care presupune elaborarea de mini-proiecte sau portofolii grafice digitale (în mediu CAD) care integrează cunoștințe din mai multe teme (ex. Reprezentare în vedere sau în secțiune a pieselor întâlnite la utilajele din domeniul textile – pielărie).
- Activități de comunicare tehnică pentru exersarea abilității de a prezenta, argumenta și apăra soluțiile grafice realizate.
- Referate interdisciplinare/ Portofoliu tematic.

Pentru exemplificare, se propune o metodă de predare-învățare bazată pe **învățarea prin descoperire asistată digital**, pentru lecția *Tripla proiecție ortogonală – comunicare de noi cunoștințe*.

Pentru desfășurarea activității se utilizează aplicația **Tinkercad**, care permite observarea tridimensională a corpurilor geometrice și a proiecțiilor acestora pe cele trei plane ortogonale.

Lecția se organizează și se desfășoară astfel:

- Cadrul didactic prezintă tema și obiectivele lecției, reamintind noțiunile de proiecție și de plane principale de proiecție.
- Cu ajutorul aplicației Tinkercad, profesorul afișează pe ecran modele 3D ale unor corpuri geometrice simple (cub, paralelipiped, prismă).
- Elevii observă modul în care aceste corpuri pot fi proiectate pe planul frontal, orizontal și lateral.
- Se discută colectiv asupra importanței protecției principale și asupra numărului de proiecții necesare pentru definirea completă a unui corp.
- Elevii sunt invitați să manipuleze modelele 3D în Tinkercad, să rotească corpurile și să observe direct schimbarea formei și dimensiunilor proiecțiilor pe cele trei plane ortogonale.
- Pe baza observațiilor, elevii formulează concluzii privind caracteristicile proiecției ortogonale și relațiile dintre proiecțiile aceluiași corp.

Rolul cadrului didactic:

- să ghideze activitatea de explorare digitală;
- să orienteze observațiile elevilor către descoperirea regulilor de reprezentare;
- să asigure corectitudinea terminologică și aplicarea regulilor grafice;
- să stimuleze formularea concluziilor proprii de către elevi.

Rolul elevilor:

- să observe și să analizeze modelele 3D;
- să descopere, prin experimentare, regulile de formare a proiecțiilor ortogonale;
- să noteze concluziile pe fișa de lucru și să le compare cu explicațiile cadrului didactic.

Metoda propusă valorifică învățarea prin observație și descoperire, oferind elevilor posibilitatea de a înțelege vizual relațiile dintre proiecții și corpul tridimensional reprezentat.

Utilizarea aplicației **Tinkercad** facilitează înțelegerea conceptului de proiecție ortogonală, dezvoltând competențele digitale și capacitatea de reprezentare spațială a elevilor.

<https://www.tinkercad.com/things/h32xPsGRM8a/edit?lessonid=E6AF3CLJJOJZI5K&projectid=O20OX7OJJOJZJL2&collectionid=OSZ5W2BL1W5N51F&title=Place%20It#/lesson-viewer>

Exemple de metode de învățare care pot fi folosite la desfășurarea orelor prin probă practică de laborator tehnologic/instruire practică:

- Execuția de desene după modelul fizic al pieselor din domeniu;
- Învățarea prin proiect – realizarea unui portofoliu digital cu tema „Piesa tehnică în proiecție ortogonală”, care va include desenul, cotarea și fișa descriptivă;
- Investigația și studiul de caz tehnic ce se poate realiza prin analiza critică a desenelor tehnice industriale pe baza standardelor actuale din domeniu;
- Jocul de rol care simulează situații reale în care participanții își asumă și interpretează roluri specifice.

Se propun următoarele exemple de teme ce se pot derula prin probe practice de laborator:

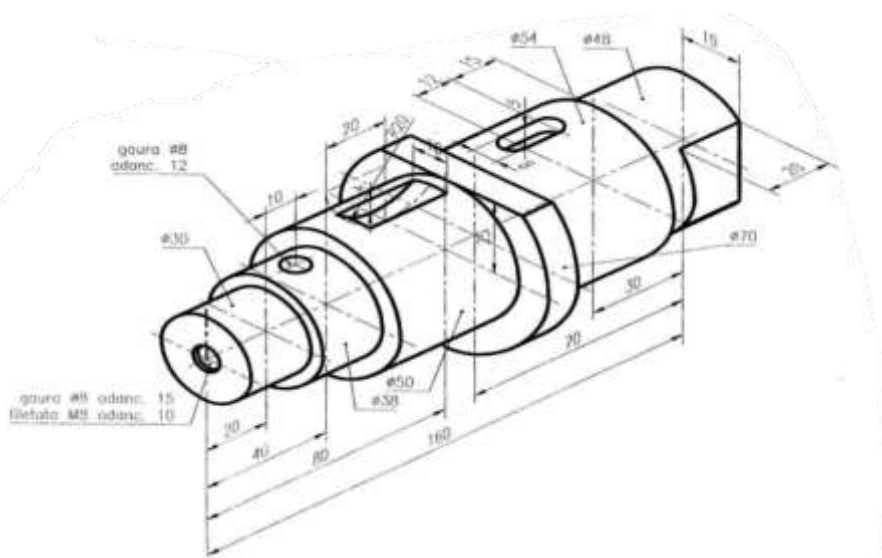
- Desenul tehnic. Noțiuni introductive
 - formatul A4: dimensiuni, elemente grafice
 - indicator (rol, reprezentare, completarea indicatorului cu scop didactic)
- Reprezentarea în dublă și triplă proiecție ortogonală a corpurilor geometrice regulate.
- Sisteme de proiecții.
 - determinarea numărului minim de proiecții în care un corp geometric poate fi reprezentat
 - reprezentarea în dublă și triplă proiecție ortogonală a corpurilor geometrice regulate

- Desenul la scară - reprezentarea pieselor la scară, în funcție de dimensiunile acestora (în mărime naturală (1:1), utilizând scara de mărire (2:1, 5:1) sau scara de micșorare (1:2, 1:5)

Se propun următoarele exemple de teme ce se pot derula prin probe practice la instruire practică:

- Reprezentare în vedere sau în secțiune a pieselor întâlnite la utilajele din domeniul textile – pielărie, pline sau cu goluri.
 - reprezentarea în vedere
 - reprezentarea în secțiune
 - reprezentarea în vedere cu secțiune
- Cotarea în desenul tehnic - reprezentarea la scară, în vedere sau în secțiune și cotarea pieselor întâlnite la utilajele din domeniu (arbori drepți, axe, roți de curea, roți dințate) cu respectarea regulilor de cotare
- Organe de mașini - reprezentare convențională, simboluri de reprezentare.

Pentru exemplificare, se propune o metodă de activitate de învățare practică cu tema: „*Reprezentarea în vedere și în secțiune a unui arbore*”, conform figurii alăturată.



Activitatea are caracter aplicativ și urmărește formarea competențelor specifice unității de rezultate ale învățării, prin exersarea regulilor de proiecție ortogonală, cotare și aplicare a convențiilor de desen tehnic.

Rezultate ale învățării vizate:

- aplicarea regulilor de reprezentare grafică a pieselor tehnice în vedere și în secțiune;
- utilizarea corectă a scărilor de reprezentare (1:1) și a convențiilor de proiecție ortogonală;
- realizarea desenului tehnic conform cerințelor de execuție și cotare;
- completarea corectă a indicatorului și a elementelor grafice standardizate;
- respectarea normelor de lucru ordonat, precis și estetic.

Descrierea activității: Elevii analizează arborele prezentat în figura, observând dimensiunile și elementele constructive (fusuri de capăt, corpuri, părți de calare, guler, găuri, canale). Profesorul explică modul de reprezentare a piesei în proiecție principală în vedere, la scara 1:1, precum și regulile de cotare și trasare a axei de simetrie.

Elevii vor realiza:

1. Reprezentarea arborelui în vedere (vedere exterioară) – proiecția principală completă, la scara 1:1;
2. Reprezentarea secțiunii longitudinale – prin fusul de capăt al arborelui, evidențiind elementele interioare (orificii, găuri filetate, canale).

Profesorul oferă îndrumare individuală privind trasarea, alegerea tipului de linii, marcarea secțiunilor și completarea indicatorului. La final, elevii verifică simetria, cotarea și claritatea desenului, comparând rezultatul cu modelul tridimensional.

• **SUGESTII PRIVIND EVALUAREA**

Evaluarea reprezintă etapa finală a demersului de proiectare didactică prin care cadrul didactic apreciază eficiența procesului instructiv-educativ și măsura în care elevii au atins rezultatele învățării prevăzute în standardele de pregătire profesională. Aceasta nu constituie doar o verificare, ci un instrument de optimizare continuă a procesului de predare-învățare, oferind profesorului și elevilor feedback relevant pentru reglarea activității viitoare.

Evaluarea rezultatelor învățării se poate realiza sub două forme complementare:

a) Evaluarea continuă (formativă)

- Se desfășoară pe tot parcursul procesului de instruire, având rol de sprijin și orientare a elevului în propria învățare.
- Instrumentele de evaluare pot fi variate: probe orale, scrise, practice, fișe de lucru, portofolii, teste online interactive, proiecte, observația sistematică a activității.
- Profesorul monitorizează progresul individual al fiecărui elev, valorificând rezultatele pentru adaptarea strategiilor de predare.
- Planificarea evaluării continue trebuie să fie echilibrată, evitând suprapunerea mai multor evaluări într-o perioadă scurtă de timp.
- Evaluarea continuă vizează explicit cunoștințele, abilitățile și atitudinile prevăzute în standardele de pregătire profesională.

b) Evaluarea finală (sumativă)

- Se realizează la finalul unei unități de învățare, al unui modul sau al unui semestru, având caracter integrator.
- Măsoară nivelul de atingere a competențelor specifice și capacitatea elevului de a utiliza cunoștințele în contexte noi.
- Poate include probe scrise, practice, portofolii, proiecte individuale sau de grup, ori teste digitale complexe.

- Rezultatele evaluării finale oferă o imagine globală asupra performanței elevilor și contribuie la deciziile privind progresul școlar, remedierea și perfecționarea activităților viitoare.

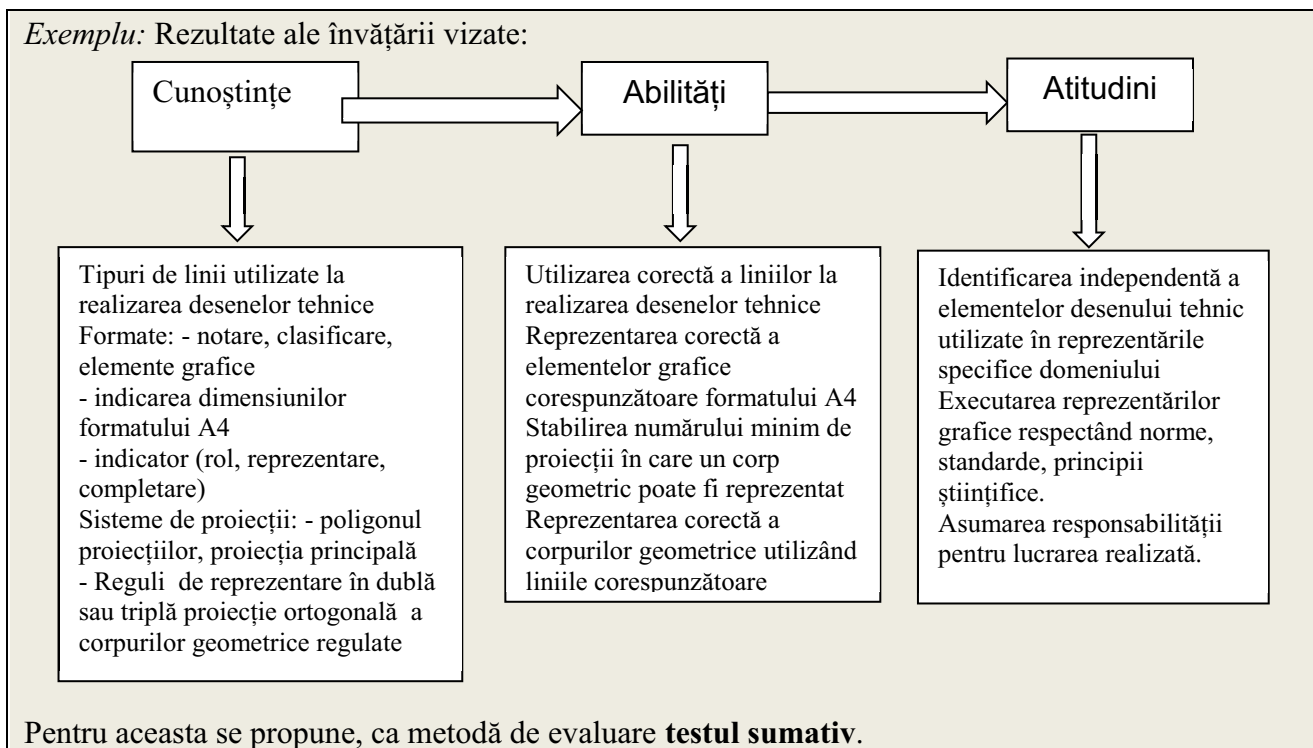
Sugerăm următoarele instrumente de evaluare continuă:

- Fișe de observație;
- Fișe test;
- Fișe de evaluare practică/ autoevaluare / interevaluare;
- Proiectul;
- Activități practice;
- Teste docimologice;
- Interviu structurat și semistrukturat
- Harta conceptuală
- Fișe de lucru interactiv digitale
- Fișe de autoevaluare și coevaluare
- Quiz-uri și teste online formative

Propunem următoarele instrumente de evaluare sumativă:

- Proiectul,
- Portofoliul (electronic sau fizic)
- Testele sumative
- Jurnal reflexiv de învățare

Se recomandă ca în parcurgerea modulului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ cât și de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii vor fi evaluați în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specificate în cadrul modulului.



Metodă de evaluare:

Test online cu autoevaluare și feedback imediat. (link: <https://forms.gle/mJC4HNvPzpnH1n6F6>) Acest instrument a asigurat o evaluare obiectivă, rapidă și eficientă, integrând principiile evaluării formative și sumative în mediul digital. Testul online constituie o metodă modernă de evaluare sumativă, utilizată pentru verificarea gradului de atingere a rezultatelor învățării aferente unității de rezultate „Utilizarea limbajului tehnic grafic în reprezentări specifice domeniului textile-pielărie”.

Această metodă de evaluare integrează instrumente digitale de autoevaluare și asigură feedback imediat, permițând elevilor să-și aprecieze în mod autonom nivelul de cunoștințe, abilități și atitudini formate în cadrul activităților de învățare.

Scopul evaluării

- verificarea nivelului de înțelegere și aplicare a noțiunilor de desen tehnic, simboluri și convenții grafice utilizate în industria pielăriei;
- aprecierea capacității de analiză și interpretare a reprezentărilor grafice și mecanismelor simple;
- dezvoltarea autonomiei, a responsabilității și a competențelor digitale în procesul de autoevaluare.

Descrierea metodei:

Testul se desfășoară prin intermediul unei platforme digitale (ex. Google Forms) și cuprinde itemi de tip:

- alegere multiplă;
- completare;
- asociere;
- răspuns scurt.

Platforma oferă corectare automată și afișează rezultatele imediat după finalizarea testului, împreună cu răspunsurile corecte și explicațiile aferente, facilitând procesul de învățare prin feedback instantaneu.

Profesorul analizează rezultatele generate de platforma digitală, identificând nivelurile de reușită și aspectele care necesită remediere. Pe baza raportului, el formulează concluzii privind progresul individual și gradul de atingere a competențelor vizate. În clasă, profesorul discută rezultatele cu elevii, oferă explicații suplimentare și corectează concepțiile greșite. Feedbackul are caracter formativ, sprijinind învățarea autoreglată. În funcție de datele obținute, cadrul didactic adaptează metodele și ritmul de lucru, planificând activități remediale. Astfel, evaluarea devine un proces reflexiv și interactiv, orientat spre îmbunătățirea continuă a predării și a performanțelor elevilor.

Avantajele metodei

- evaluare obiectivă, rapidă și transparentă;
- oferirea de feedback imediat, ce sprijină învățarea autoreglată;
- integrarea competențelor digitale și a principiilor educației moderne;
- corelare cu abordările de tip Învățare prin competențe și autoevaluare reflexivă.

Fișă de evaluare practică

Evaluarea prin **fișa de evaluare practică** urmărește aprecierea obiectivă a nivelului de formare a competențelor profesionale dobândite de elevi. Această metodă permite corelarea directă între cerințele sarcinii de lucru și rezultatele obținute, prin criterii și descriptori clari, măsurabili.

Fișa facilitează **evaluarea continuă și formativă**, oferind feedback imediat și sprijin pentru îmbunătățirea performanței.

Prin utilizarea sa, profesorul poate urmări progresul individual, iar elevul își dezvoltă capacitatea de **autoevaluare și responsabilitate profesională**.

Fișa contribuie totodată la **documentarea portofoliului elevului** și la monitorizarea formării competențelor specifice domeniului **Industrie textilă și pielărie**.

Fișă de evaluare practică pentru tema: Reprezentarea în vedere și în secțiune a unui arbore

Nr. crt.	Criteriu de evaluare	Descriptori de performanță	Punctaj		Observații
			Maxim	Acordat	
1	Corectitudinea și acuratețea reprezentării	- numărul și tipul de proiecții ortogonale utilizate sunt corecte;- poziționarea vederilor este corespunzătoare; - se respectă planele de proiecție, iar detaliile corespund între vederi.	20 p		
2	Respectarea standardelor și convențiilor desenului tehnic	- completarea corectă a indicatorului; - aplicarea corectă a grosimii și tipului de linii conform STAS; - alegerea și indicarea corectă a scării de reprezentare.	20 p		
3	Realizarea coteării	- piesa este cotate complet, furnizând toate dimensiunile necesare pentru execuție; - cotele sunt plasate corect și valorile sunt exacte; - nu există cote inutile sau repetate.	20 p		
4	Aspect general și claritate (modul de prezentare)	- curățenia, precizia și aspectul estetic al desenelor; - aranjarea logică și echilibrată a vederilor pe format; - desenul este ușor de citit și interpretat.	20 p		
5	Respectarea timpului de lucru și a normelor SSM	- respectarea instrucțiunilor și a regulilor de protecția muncii; - organizarea spațiului de lucru și gestionarea corectă a materialelor.	10 p		
6	Puncte din oficiu	Se acordă tuturor elevilor prezenți și implicați activ în activitate.	10 p	10p	
7	Total punctaj		100 p		
8	Notă propusă după evaluare				

Fișă de evaluare a portofoliului digital cu tema „Piesa tehnică în proiecție ortogonală”

Criteriu	Punctaj		Observații
	Maxim	Acordat	
1. Corectitudinea și acuratețea reprezentării: - numărul și tipul de proiecții ortogonale utilizate - poziționarea corectă a vederilor - respectarea planelor de proiecție, iar detaliile corespund între vederi	20p		
2. Respectarea standardelor și convențiilor desenului tehnic: - completarea corectă a indicatorului - aplicarea corectă a grosimii și tipului de linii conform standardelor - alegerea și indicarea corectă a scării de reprezentare	20p		
3. Realizarea coteării: - piesa este cotă complet, furnizând toate dimensiunile necesare pentru execuție - cotele sunt plasate corect și valorile sunt corecte - nu există cote inutile sau repetate	20p		
4. Aspect general și claritate (modul de prezentare): - curățenia, precizia și aspectul estetic al desenelor - aranjarea logică și echilibrată a vederilor pe format, în zona de desenare - desenul este ușor de citit și interpretat	15p		
5. Execuția digitală: - folosirea corectă a diferitelor tipuri de linii (contur, cotă, axă, hașură) și setarea corectă a grosimilor asigurând diferențierea vizuală clară - calitatea fișierului final (de obicei PDF), care trebuie să fie lizibil, fără distorsiuni - utilizarea eficientă a spațiului de lucru, un aspect vizual curat și profesional.	15p		
Punctaj din oficiu	10p	10p	
Total punctaj obținut	100p		

BIBLIOGRAFIE

1. Standarde de pregătire profesională pentru nivelul 3 și nivelul 4 de calificare
2. Țiglea-Lupașcu, R ș.a. – Limbaj Tehnic Grafic, Filiera Tehnologică, Profil Tehnic, Domeniul de pregătire profesională: Industrie textilă și pielărie, Editura CD Press, 2019
3. Eugenia Adriana Ghita , Viorel Ghita , Gabriela Lichiardopol- Desen tehnic. Manual pentru clasa a IX-a, Filiera Tehnologică, Profil Tehnic, Editura Aramis, 2007
4. Platforme digitale (google forms)
5. Platforme online de desen tehnic – AutoCAD Web, SketchUp, Tinkercad, LearningApps, Wordwall, Quizizz, Kahoot

MODUL II: SĂNĂTATEA ȘI SECURITATEA MUNCII ȘI PROTECȚIA MEDIULUI ÎN INDUSTRIA TEXTILĂ ȘI PIELĂRIE

• NOTĂ INTRODUCȚIVĂ

Modulul „Sănătatea și securitatea muncii și protecția mediului în industria textilă și pielărie” componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională Industria textilă și pielărie, face parte din pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal-filiera tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **120 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

pregătire teoretică de specialitate	60 ore/an
instruire practică	60 ore/an

Modulul contribuie la formarea deprinderilor de prevenire a riscurilor profesionale, la utilizarea corectă a echipamentelor individuale și colective de lucru/ protecție și la adoptarea unui comportament responsabil față de mediul de muncă și cel înconjurător.

De asemenea, modulul contribuie la dezvoltarea capacității de aplicare a principiilor de prevenire a riscurilor, gestionare a situațiilor de urgență și promovare a unei culturi a siguranței și responsabilității față de mediu.

Modulul „Sănătatea și securitatea muncii și protecția mediului în industria textilă și pielărie” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile **corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4 CNC**, din domeniul de pregătire profesională Industria textilă și pielărie sau pentru continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• **STRUCTURĂ MODUL**

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 3 APLICAREA NORMELOR DE SĂNĂTATEA ȘI SECURITATEA MUNCII (NSSM) ȘI DE PROTECȚIE A MEDIULUI ÎN INDUSTRIA TEXTILĂ ȘI PIELĂRIE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
3.1.1. 3.1.2.	3.2.1. 3.2.2.	3.3.1. 3.3.2. 3.3.3.	- Legislația privind sănătatea și securitatea în muncă, de protecție pentru situații de urgență și de protecție a mediului. - Proceduri de lucru pentru aplicarea normelor SSM, PSI și de protecție a mediului - Instrucțaje privind aplicarea normelor SSM și SU și de protecție a mediului pentru industria textilă și pielărie: - cerințe referitoare la participare - utilizarea documentației legislației în vigoare specifice domeniului - instrucțaje inițiale, curente și periodice - fișa individuală de instructaj - documente de informare: fișe, afișe, filme, cataloage, broșuri, pliante, instrucțiuni de lucru.
3.1.3	3.2.3.	3.3.3.	Măsuri de igienă și protecția muncii : - echipamente de lucru și echipamente individuale și colective de protecție - trusă de prim ajutor - materiale igienico-sanitare - materiale și mijloace de stingere a incendiilor Sisteme și dispozitive de protecție: - individuale și colective specifice locului de muncă.
3.1.4.	3.2.4. 3.2.5. 3.2.6.	3.3.4.	Echipamente pentru prevenirea și stingerea incendiilor: – hidranți – stingătoare cu dioxid de carbon, spumă, pulbere etc. Măsuri de prevenire a incendiilor: - verificarea stării echipamentelor de protecție pentru evitarea incendiilor - verificarea integrității cablurilor de alimentare cu energie electrică a utilajelor înainte de introducerea ștecherelor în priză - anunțarea eventualelor defecțiuni sesizate pentru remedierea lor
3.1.5. 3.1.6.	3.2.7. 3.2.8.	3.3.5. 3.3.2.	Locuri de muncă periculoase specifice domeniului.

Domeniul de pregătire profesională: Industrie textilă și pielărie

	3.2.9. 3.2.10. 3.2.3. 3.2.17.	3.3.3.	Situații deosebite și factorii de risc de la locul de muncă - situații de risc: perturbări funcționale, defecțiuni ale utilajelor, nerespectarea principiilor ergonomice, comportament necorespunzător al lucrătorului la locul de muncă, starea fizică și psihică necorespunzătoare a lucrătorului - boli profesionale Situații periculoase: - scurtcircuite - avarii - incendii și explozii. Proceduri de urgență în caz de incendii și calamități naturale Planul de evacuare în caz de incendiu
3.1.7.	3.2.11. 3.2.16.	3.3.6.	Tipuri de accidente posibile: – accidente mecanice – accidente electrice – accidente termice – accidente chimice, în secțiunile din industria textilă și pielărie Proceduri pentru eliminarea cauzelor care pot determina accidente: - avertizarea pericolelor la locul de muncă (semnale de avertizare: semnale sonore, vizuale, avertismente scrise, indicatoare, culori de securitate) - introducerea sistemelor de oprire automată a mașinilor dacă se intră în zona lor periculoasă - remedierea defecțiunilor simple (schimbarea acului rupt, înlocuirea țevelor defecte, etc.) - metode de anunțare a defecțiunilor mai complexe care trebuie remediate de echipe specializate (defecțiuni mecanice, întreruperea alimentării cu energie electrică, defecțiuni ale motorului, etc.).
3.1.8.	3.2.12.	3.3.7. 3.3.6	Măsuri de acordare a primului ajutor în conformitate cu tipul accidentului Planul de acțiune în caz de accident la o situație dată: - evacuarea accidentaților - anunțarea organelor abilitate, în funcție de tipul accidentului. Sarcinile în caz de accident ale echipelor de intervenție: - individuale - de grup.
3.1.9.	3.2.13. 3.2.14. 3.2.15.	3.3.8. 3.3.9.	Proceduri pentru selectarea și depozitarea deșeurilor din industria textilă și pielărie Identificarea deșeurilor care pot fi valorificate Recipiente pentru depunerea deșeurilor selectate Locuri pentru depozitarea deșeurilor Modalități de distrugere a deșeurilor cu respectarea normelor de protecție a mediului.

LISTA MINIMĂ DE RESURSE MATERIALE (ECHIPAMENTE, UNELTE ȘI INSTRUMENTE, MACHETE, MATERII PRIME ȘI MATERIALE, DOCUMENTAȚII TEHNICE, ECONOMICE, JURIDICE ETC.) NECESARE DOBÂNDIRII REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII (existente în școală sau la operatorul economic):

- Legislație privind sănătatea și securitatea muncii, prevenirea și stingerea incendiilor și situații de urgență;
- Norme de protecția muncii: norme generale de protecție a muncii, NSSM pentru industria confecțiilor din textile, blană și piele;
- Norme generale de prevenire și stingerea incendiilor;
- Trusa de prim ajutor;
- Proceduri de urgență în caz de incendii și calamități naturale;
- Proceduri de lucru în vederea aplicării normelor de protecție a mediului în industria textilă și pielărie;
- Echipament de protecție a muncii: halat, salopetă, încălțăminte de protecție, ochelari de protecție specific domeniului textile-pielărie;
- Echipamente pentru prevenirea și stingerea incendiilor: stingătoare cu dioxid de carbon, spumă, pulbere, etc.
- Containere pentru depozitarea selectivă a deșeurilor.

● **SUGESTII METODOLOGICE**

Conținuturile modulului „**Sănătatea și securitatea muncii și protecția mediului în industria textilă și pielărie**” trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor.

Se vor parcurge conținuturile învățării în totalitatea lor în ordinea precizată în tabelul de mai sus.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Modulul „**Sănătatea și securitatea muncii și protecția mediului în industria textilă și pielărie**” are o structură flexibilă, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice.

Pregătirea teoretică se poate desfășura atât în săli de clasă, cât și în laboratoare de specialitate, dacă dotarea acestora permite aplicarea conținuturilor teoretice prin exemple și demonstrații practice.

Pregătirea practică se recomandă a se desfășura în laboratoare tehnologice și/ sau în ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la agentul economic partener, spații dotate conform cerințelor tehnice și de securitate specifice domeniului Industrie textilă și pielărie.

Această organizare asigură condițiile optime pentru formarea competențelor vizate, contribuind la atingerea rezultatelor învățării prevăzute în modul.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu CES.

Aceste activități de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, activizarea structurilor cognitive și operatorii ale elevilor, exersarea potențialului psiho-fizic al acestora, transformarea elevului în coparticipant la propria instruire și educație;
- îmbinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea după diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup) de genul discuțiilor, asaltului de idei, metoda

Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinelui, etc;

- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația/ investigația dirijată etc.;
- însușirea unor metode de informare și de documentare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă (utilizarea surselor de informare: ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi utilizate ca metode moderne de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare;
- Activități de documentare;
- Vizionări de materiale video (casete video, CD/ DVD – uri);
- Problematizarea;
- Demonstrația;
- Investigația științifică;
- Învățarea prin descoperire;
- Activități practice;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol;
- Simulări;
- Elaborarea de proiecte;
- Activități bazate pe comunicare și relaționare;
- Activități de lucru în grup/ în echipă.

Spre exemplificare, se propune aplicarea metodei moderne **Jocul „Riști și Câștigi”**, pentru conținutul *Legislația privind sănătatea și securitatea în muncă*, de protecție pentru situații de urgență și de protecție a mediului, *instructaje privind aplicarea normelor SSM pentru industria textilă și pielărie*.

Acesta este o metodă interactivă și captivantă de fixare a cunoștințelor, care transformă procesul de acumulare a cunoștințelor într-o experiență de echipă plină de emoție și competitivitate.
<https://jeopardylabs.com/play/instruirea-lucrătorilor-în-domeniul-ssm>

Prezentarea jocului și anunțarea regulilor: Profesorul introduce jocul, prin accesarea linkului, explică scopul și regulile. Aceasta este etapa în care se clarifică modul de desfășurare a jocului, punctajul pentru răspunsurile corecte și penalizările pentru cele incorecte.

Formarea grupelor: Clasa este împărțită în patru/ cinci echipe, fiecare echipă având un lider. Echipele pot să-și alocă o denumire, de exemplu „team albaștrii”, sau „team fluturașii”. Liderul poate fi ales de membrii echipei sau desemnat de profesor. Rolul liderului este să coordoneze echipa și să aleagă întrebările.

Desfășurarea jocului: Liderii echipelor aleg întrebări dintr-un set pregătit de profesor, fiecare având un anumit punctaj. Alegerea întrebărilor se face în funcție de strategia echipei și de nivelul de dificultate al întrebărilor, reflectat în punctaj. De exemplu, pentru **100 puncte** o echipă poate alege întrebarea „Ce înseamnă SSM?”. O întrebare de **300 puncte**, de exemplu, poate fi „Cine poate face instruirea la locul de muncă?”, iar una de **500 puncte** „Ce fel de exerciții și demonstrații practice sunt obligatorii în timpul instruirii la locul de muncă?”

Punctaj și penalizări: Răspunsurile corecte, afișate de profesor după răspunsul fiecărei echipe, sunt recompensate cu punctajul aferent întrebării, în timp ce răspunsurile incorecte sunt penalizate cu contravaloarea punctajului. Aceasta adaugă un element de risc, forțând echipele să cântărească bine decizia de a alege dificultatea/ valoarea întrebării și de a răspunde.

Determinarea câștigătorilor: La finalul jocului, echipa cu cel mai mare punctaj este declarată câștigătoare. Acest moment poate fi sărbătorit cu premii simbolice și cu recunoașterea performanței echipei.

Dezbaterea: După finalizarea jocului, profesorul și elevii trec prin informațiile teoretice discutate în timpul jocului, oferindu-se explicații suplimentare și clarificări. Aceasta este o oportunitate excelentă pentru întărirea cunoștințelor și pentru discutarea aplicabilității lor practice.

Rezultate obținute

Pentru a ilustra rezultatele obținute în urma jocului „Riști și câștigi”, creez un **exemplu** de tabel care ar putea prezenta cum au evoluat scorurile grupelor, precum și alte informații relevante colectate în timpul jocului. Deoarece jocul poate include o varietate de subiecte și determinări, voi folosi un exemplu generic, care poate fi adaptat la specificul modulului sau al temei abordate.

Rezultate Joc "Riști și câștigi"-exemplu

Grupa	Întrebare 1 (100 puncte)	Întrebare 2 (200 puncte)	Întrebare 3 (300 puncte)	Întrebare 4 (400 puncte)	Total Puncte	Observații
Grupa 1	+100	-200	+300	0 (n/a)	200	Au evitat riscul la întrebarea 4
Grupa 2	+100	+200	0 (n/a)	-400	-100	Risc crescut la întrebarea 4
Grupa 3	-100	+200	+300	+400	800	Abordare echilibrată și strategică
Grupa 4	+100	0 (n/a)	-300	+400	200	Performanță variabilă

Note:

"+": Răspuns corect

"-": Răspuns incorect

"0 (n/a)": Întrebare nealeasă sau fără răspuns

Punctajele întrebărilor sunt doar exemplificative.

Analiza Rezultatelor:

Grupa 1 și 4 au avut performanțe variabile, demonstrând cât de crucial este să se mențină un echilibru între curaj și prudență.

Grupa 2 a preluat riscuri mari, ceea ce a condus la un scor negativ. Acest lucru arată importanța evaluării corecte a dificultății întrebărilor în raport cu cunoștințele echipei.

Grupa 3 a obținut cel mai mare scor, datorită unei strategii echilibrate care a combinat evitarea riscului nejustificat cu asumarea unor șanse calculate.

Observațiile indică strategiile adoptate de fiecare grupă și pot servi ca punct de plecare pentru discuții despre decizia de a răspunde la întrebări cu grad mai mare sau mai mic de dificultate.

Această prezentare tabelară nu numai că evidențiază scorurile, dar și strategiile și deciziile critice care au influențat rezultatele finale ale fiecărei grupe. Profesorul poate folosi aceste informații pentru a ghida o discuție reflectivă, încurajând elevii să înțeleagă cum abilitățile de

gândire critică, luarea deciziilor și colaborarea în grupă influențează rezultatele într-un context competitiv.

Observații și concluzii

Jocul „Riști și câștigi” nu doar că stimulează învățarea activă și participarea, dar dezvoltă și competențe sociale, cum ar fi lucrul în echipă, leadership-ul și luarea deciziilor sub presiune. Este o strategie educațională eficientă, care poate fi adaptată pentru diverse domenii de studiu și niveluri de complexitate.

Lista temelor propuse a se derula în cadrul orelor de instruire practică:

- Instrucțiuni privind SSM- și modul de completare a fișei individuale de instruire.
- Elaborarea planului de prevenire și protecție pentru activitatea desfășurată în cadrul atelierului de instruire practică.
- Măsuri de igienă specifice atelierului de instruire practică.
- Echipamente individuale și colective de protecție și de lucru specifice locului de muncă.
- Exerciții demonstrative de acordare a primului ajutor în cazul unui accident/ incident minor.
- Modalități de selectare a deșeurilor rezultate la activitatea de instruire practică.

Pentru exemplificare, se propune o activitate de învățare practică cu tema: ***Selectarea și depozitarea deșeurilor din atelierul de instruire practică.***

Rezultate ale învățării vizate

Cunoștințe:

3.1.9. Proceduri pentru selectarea și depozitarea deșeurilor din industria textilă și pielărie

Abilități:

3.2.13. Desfășurarea activităților cu respectarea normelor de protecție a mediului

3.2.14. Depozitarea în locuri special amenajate a deșeurilor din industria textilă și pielărie

3.2.15. Distrugerea deșeurilor conform procedurii specifice

Atitudini:

3.3.8. Asumarea responsabilității în colectarea selectivă a deșeurilor în conformitate cu procedurile de lucru

3.3.9. Asumarea, în cadrul echipei de la locul de muncă, a responsabilității pentru sarcina de lucru primită

Resurse materiale:

Recipiente colorate/ inscripționate pentru colectarea selectivă (plastic, hârtie, textile, piele, metal), materiale reziduale (deșeuri) rezultate din activitatea desfășurată în atelier, afișe privind colectarea selectivă, echipament individual de lucru/ protecție (mănuși, halat, mască), fișe de lucru și instrucțiuni SSM.

Descrierea activității:

Profesorul explică importanța gestionării corecte a deșeurilor și demonstrează procedura de sortare.

Elevii, organizați pe grupe, au următoarele **sarcini de lucru**:

- identificarea tipurilor de deșeuri rezultate în urma unei activități practice: textile, piele, hârtie, carton, metale (resturi de fermoare, capse, etc.), ambalaje, plastic;
- sortarea deșeurilor;
- depozitarea lor în recipientele corespunzătoare.

În timpul activității, elevii vor purta echipamentul individual de lucru/ protecție și vor respecta regulile de igienă și siguranță.

La final, profesorul și elevii analizează rezultatele activității și formulează concluzii privind gestionarea corectă a deșeurilor.

• SUGESTII PRIVIND EVALUAREA

Evaluarea reprezintă partea finală a demersului de proiectare didactică prin care profesorul va măsura eficiența întregului proces instructiv-educativ. Evaluarea determină măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardele de pregătire profesională.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

a. *Continuă:*

- Instrumentele de evaluare pot fi diverse, în funcție de specificul temei, de modalitatea de evaluare – probe orale, scrise, practice – de stilurile de învățare ale elevilor.
- Planificarea evaluării trebuie să se deruleze după un program stabilit, evitându-se aglomerarea mai multor evaluări în aceeași perioadă de timp.
- Va fi realizată de către profesor pe baza unor probe care se referă explicit la cunoștințele, abilitățile și atitudinile specificate în standardul de pregătire profesională.

b. *Finală (sumativă):*

- Realizată printr-o probă cu caracter integrator la sfârșitul procesului de predare/învățare și care informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor.

Sugerăm următoarele **instrumente de evaluare** continuă:

- Fișe de observație;
- Fișe test;
- Fișe de evaluare practică;
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare;
- Rebusuri
- Eseuri;
- Referate științifice;
- Proiecte;
- Activități practice;
- Teste docimologice;
- Lucrări de laborator/practice.

Propunem următoarele **instrumente de evaluare** finală:

- Proiectul,
- Studiul de caz,
- Testele sumative.

Se recomandă ca în parcurgerea modului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ cât și de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii vor fi evaluați în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specificate în cadrul modului.

Spre exemplificare, pentru activitatea de învățare practică cu tema: ***Selectarea și depozitarea deșeurilor din atelierul de instruire practică***, propunem ca evaluarea să se realizeze prin observarea sistematică a modului de îndeplinire a sarcinilor de lucru și aprecierea performanțelor conform fișei de evaluare practică, cu feedback imediat.

Fișă de evaluare practică

Evaluarea prin **fișa de evaluare practică** urmărește aprecierea obiectivă a nivelului de formare a competențelor profesionale dobândite de elevi. Această metodă permite corelarea directă între cerințele sarcinii de lucru și rezultatele obținute, prin criterii și descriptori clari, măsurabili.

Fișa facilitează **evaluarea continuă și formativă**, oferind feedback imediat și sprijin pentru îmbunătățirea performanței.

Prin utilizarea sa, profesorul poate urmări progresul individual, iar elevul își dezvoltă capacitatea de **autoevaluare și responsabilitate profesională**.

Fișa contribuie totodată la **completarea portofoliului elevului** și la monitorizarea formării competențelor specifice domeniului **Industrie textilă și pielărie**.

Fișă de evaluare practică
Selectarea și depozitarea deșeurilor din atelierul de instruire practică

Criteriu de evaluare	Descriptori de performanță	Punctaj maxim	Punctaj Acordat	Observații
Respectarea cerinței de lucru (selectare + depozitare corectă)	Identifică corect tipurile de deșeuri și le plasează în recipientele corespunzătoare.	20 p		
Respectarea normelor SSM și de protecție a mediului	Utilizează echipamentul de lucru/ protecție; evită riscurile; respectă regulile de igienă și siguranță.	20 p		
Aplicarea procedurii de lucru	Urmează pașii de sortare și depozitare în ordinea indicată; respectă instrucțiunile profesorului.	15 p		
Colaborarea și implicarea în activitate	Participă activ în echipă, comunică eficient, își îndeplinește sarcinile.	10 p		
Calitatea și corectitudinea rezultatului final	Spațiul de lucru rămâne curat și organizat; toate deșeurile sunt sortate corect.	15 p		
Documentarea activității	Completează corect fișa de lucru cu observațiile și concluziile activității.	10 p		
Respectarea timpului de lucru și a regulilor de comportament	Se încadrează în timpul alocat, respectă disciplina de atelier.	10 p		
Puncte din oficiu	Se acordă tuturor elevilor prezenți și implicați activ în activitate.	10 p	10p	
Total punctaj		100 p		
Nota propusă după evaluare				

Rebusul este o metodă alternativă de evaluare formativă, menită să verifice gradul de înțelegere și fixare a conținuturilor.

Scopul utilizării rebusului

- Evaluarea nivelului de înțelegere a noțiunilor predate;
- Stimularea atenției, memoriei și gândirii logice;
- Crearea unui climat plăcut de învățare prin joc;
- Consolidarea terminologiei de specialitate;
- Încurajarea participării active a elevilor.

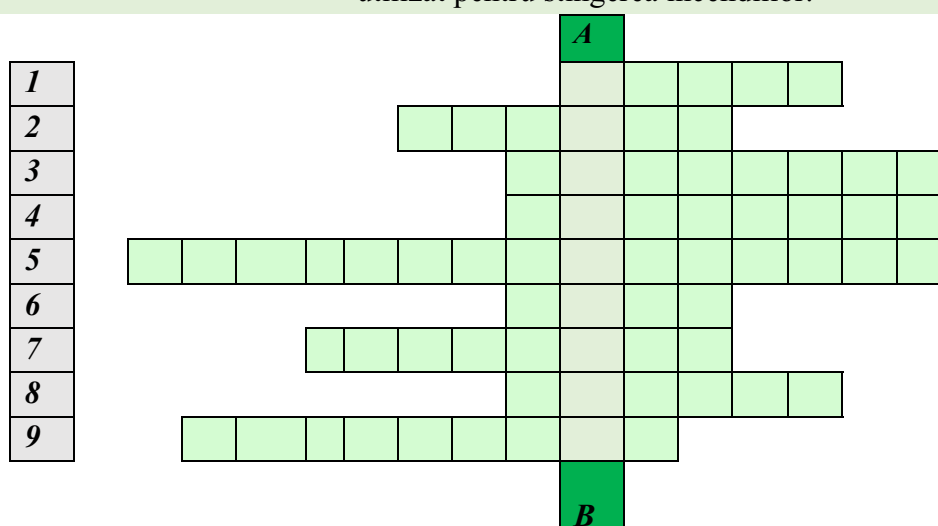
Avantajele metodei

- Stimulează **motivația intrinsecă** și curiozitatea.
- Favorizează **învățarea prin descoperire**.
- Permite o **evaluare rapidă și interactivă** a cunoștințelor

Colectivul de autori propune un rebus pentru evaluarea cunoștințelor dobândite în cadrul conținutului învățării „**Echipamente pentru prevenirea și stingerea incendiilor**”.

REBUS

Completând corect rebusul de mai jos, veți obține pe verticala A-B denumirea unui echipament utilizat pentru stingerea incendiilor.



- 1- Tip de încărcătură a unui stingător
- 2- Parte componentă a stingătorului prin care se refulează agentul de stingere
- 3- Gaz care declanșează incendii clasa B
- 4- Fenomen de ardere autoîntreținută fără control în timp și spațiu
- 5- Se acționează pentru deblocarea stingătorului (3 cuvinte)
- 6- Incendiul se stinge începând din focarului
- 7- Incendiul trebuie atacat pe.....vântului
- 8- Materiale a căror combustie formează jar și declanșează incendii clasa A
- 9- Tip de stingător care se poate folosi la toate clasele de incendiu (2 cuvinte)

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 1 punct. (9x1p=9 puncte)

Pentru răspuns incorect se acordă 0 puncte.

Din oficiu se acordă 1 punct. Total 10 puncte

[illegible]

1. Legea 319/2006- legea SSM, Legea 307/2006- legea PSI, cu actualizările și completările ulterioare
2. Vereș F, Prelipceanu M. - Auxiliar curricular SSM
3. Marinescu, Sănătatea și securitatea muncii – industria textilă și pielărie , Editura Mistral, 2011
4. Țiglea Lupașcu R., Ilieșiu F., Ianc G., Verdeș L., Mândru V.- Sănătatea și securitatea muncii și protecția mediului în industria textilă și pielărie, manual cls. a IX-a, Editura CD Press, București, 2019
5. Standarde de pregătire profesională pentru calificări profesionale domeniul Industrie textilă și pielărie, Nivel 3, Nivel 4
6. <https://www.napofilm.net/ro/napos-films/films>

MODUL III: ELEMENTE DE DESIGN

- NOTĂ INTRODUCATIVĂ**

Modulul „Elemente de design” componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională Industria textilă și pielărie, face parte din pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal-filiera tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **90 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

pregătire teoretică de specialitate	30 ore/an
laborator	- 60 ore/an

Modulul „Elemente de design” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile **corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4 CNC**, din domeniul de pregătire profesională Industria textilă și pielărie sau pentru continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

- STRUCTURĂ MODUL**

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 4: UTILIZAREA ELEMENTELOR DE DESIGN PENTRU REALIZAREA PRODUSELOR SPECIFICE DOMENIULUI TEXTILE PIELĂRIE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării codificate conform SPP			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
4.1.1.	4.2.1. 4.2.9. 4.2.10.	4.3.1.	
		● Designul, domeniu general al activității umane: definiții ale designului general, de produs, ambiental și grafic ● Designul vestimentar: definiții generale și specifice, aspecte ale designului vestimentar - structurale, funcționale, decorative, accepții, elemente și principii de bază, scurt istoric	
4.1.3	4.2.1. 4.2.3. 4.2.4. 4.2.5. 4.2.9. 4.2.10.	4.3.2. 4.3.3. 4.3.4.	
		● Studiul culorilor • Clasificarea culorilor. Nuanțe. Game de culori • Efectele psihologice ale culorilor. Descrierea efectelor psihologice determinate de diferite tipuri de culori • Legile culorii: - Expresivitatea și armonia culorilor în vestimentație - Aplicarea legilor culorilor în obținerea nuanțelor și a diferitelor game de culori - Alegerea materialelor textile și a accesoriilor respectând legile armoniei culorilor	
4.1.2.	4.2.1. 4.2.2.	4.3.1.	
		● Desenul după natură • Materiale folosite la executarea desenelor după natură • Modele folosite în desenul după natură	

			• Procedee tehnice folosite la executarea desenului după natură (tehnica acuarelei, tehnica guașei, tehnica grafică, tehnica colajului, tehnica desenului în creion, tehnica imprimării, tehnica desenului pe calculator etc). • Reprezentări de modele utilizate în desenul după natură
4.1.4.	4.2.1. 4.2.6. 4.2.9. 4.2.10.	4.3.5. 4.3.8.	• Elemente de bază ale desenului decorativ • Punctul decorativ • Linia decorativă • Suprafața decorativă • Compoziția decorativă - Studiu privind modalitatea de utilizare a elementelor decorative la produsele vestimentare, de încălțăminte și de marochinărie. - Realizarea de compoziții decorative, aplicând elementele de bază ale desenului decorativ
4.1.5.	4.2.1. 4.2.7. 4.2.8. 4.2.9. 4.2.10.	4.3.6. 4.3.7. 4.3.8.	• Studiul după obiecte de specialitate și crearea de modele noi (produse vestimentare, încălțăminte, marochinărie) • Structura produselor de îmbrăcăminte, încălțăminte și marochinărie - Identificări de produse vestimentare (îmbrăcăminte, încălțăminte și marochinărie) și descrierea structurii acestora - Forma reperelor produselor vestimentare, încălțăminte și marochinărie • Principiile estetice care stau la baza studiului (natura și aspectul materialelor, armoniile de culoare, destinația produselor, linia modei și cerințele clienților) • Stilizarea decorativă - Realizarea de planșe, utilizând stilizarea elementelor din natură (flori, frunze, animale etc.) • Crochiul - Realizarea de crochiuri – după obiecte (produse vestimentare, încălțăminte, marochinărie) și din imaginație – respectând principiile estetice ale studiului obiectelor • Crearea de modele noi, respectând principiile estetice ale studiului obiectelor (produse vestimentare, încălțăminte, marochinărie)

LISTA MINIMĂ DE RESURSE MATERIALE (ECHIPAMENTE, UNELTE ȘI INSTRUMENTE, MACHETE, MATERII PRIME ȘI MATERIALE, DOCUMENTAȚII TEHNICE, ECONOMICE, JURIDICE ETC.) NECESARE DOBÂNDIRII REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII (existente în școală sau la operatorul economic):

- Produse de îmbrăcăminte, încălțăminte și marochinărie;
- Reper prelucrate ale produselor de îmbrăcăminte și încălțăminte;
- Reviste de modă;
- Planșe cu nuanțe și game de culori;
- Planșe cu compoziții decorative;
- Schițe ale produselor vestimentare, produselor de încălțăminte și marochinărie; crochiuri pe diferite teme;
- Mostre de materiale textile de bază și auxiliare;

- *Instrumente de lucru:* truse de desen artistic, bloc de desen, acuarele, pensule, paletă, borcan pentru apă, creioane colorate, carioci, pix cu gel, etc
- Laptop, videoproiector
- Fișe de lucru cu siluete schițate

● SUGESTII METODOLOGICE

Conținuturile modulului „**Elemente de design**” trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor. Se vor parcurge conținuturile învățării în totalitatea lor în ordinea precizată în tabelul de mai sus. Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Modulul „**Elemente de design**” are o structură flexibilă, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate din unitatea de învățământ. Se recomandă ca cele două ore de laborator să fie legate în orar pentru a da posibilitatea lucrării planșelor. Pentru formarea deprinderilor de lucru în culoare se recomandă demonstrația practică urmată de lucru independent pentru obținerea culorilor secundare și terțiare prin amestecul fizic al culorilor și expunerea planșelor la finele orelor de laborator urmată de discutarea acestora pentru a oferi feedback constructiv. Profesorul poate pune elevii să identifice anumite aspecte din planșele colegilor, sau poate iniția o evaluare colaborativă. Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu cerințe educaționale speciale. Aceste activități de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, activizarea structurilor cognitive și operatorii ale elevilor, exersarea potențialului psiho-fizic al acestora, transformarea elevului în coparticipant la propria instruire și educație;
- îmbinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea după diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup) de genul discuțiilor, asaltului de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinelui, etc;
- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația/ investigația dirijată etc.;
- însușirea unor metode de informare și de documentare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă (utilizarea surselor de informare: ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi utilizate (fără a se limita doar la acestea) următoarele metode didactice și activități de învățare:

- Problematizarea;
- Demonstrația;
- Investigația științifică;
- Învățarea prin descoperire;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol;
- Simulări;
- Elaborarea de proiecte;
- Activități de documentare;

- Vizionări de materiale video (casete video, CD/ DVD – uri);
- Activități practice;
- Activități bazate pe comunicare și relaționare;
- Activități de lucru în grup/ în echipă.
- Clasa inversată

Lista temelor propuse a se derula prin probe practice de laborator:

- Realizarea desenelor folosind combinarea fizică a culorilor pentru obținerea culorilor secundare, terțiare, a gamelor ton în ton (prin rabatere și degradare) și a altor game de culori.
- Realizarea desenelor după natură (peisajul, natură statică, portretul), folosind diferite modele și aplicând procedeele tehnice specifice (tehnica acuarelei, tehnica guașei, tehnica grafică, tehnica colajului, tehnica desenului în creion, tehnica imprimării, tehnica desenului pe calculator etc).
- Studiu privind expresivitatea și armonia culorilor în vestimentație.
- Combinarea culorilor în decorarea produselor vestimentare, de încălțăminte și marochinărie.
- Selectarea și utilizarea diferitelor tipuri de culori, în funcție de efectele psihologice ale acestora, pentru decorarea unor obiecte din diferite domenii (mediul ambiental, decorațiuni interioare, vestimentație etc).
- Obținerea nuanțelor și a gamelor de culori, aplicând legile culorii, utilizate în decorarea unor obiecte vestimentare.
- Studiu privind efectele psihologice determinate de diferite tipuri de culori.
- Combinarea materialelor textile și a accesoriilor respectând legile armoniei culorilor.
- Realizarea unor desene decorative prin utilizarea punctului decorativ.
- Realizarea unor desene decorative prin utilizarea liniei decorative.
- Realizarea unor desene decorative prin combinarea punctului și a liniei decorative.
- Decorarea suprafeței unui material textil/ansamblu vestimentar, respectând legile armoniei culorilor.
- Selectarea materialelor textile și a accesoriilor pentru realizarea unor ansambluri vestimentare, respectând legile armoniei culorilor.
- Realizarea de compoziții decorative aplicând elementele de bază ale desenului decorativ.
- Realizarea de planșe utilizând stilizarea elementelor din natură (flori, frunze, animale, etc).
- Realizarea de crochiuri – după obiecte (îmbrăcăminte, încălțăminte și marochinărie) și din imaginație – respectând principiile estetice ale studiului obiectelor.
- Identificarea independentă a structurii unor produse de îmbrăcăminte și de încălțăminte.
- Crearea de modele noi, respectând principiile estetice ale studiului obiectelor (produse vestimentare, încălțăminte, marochinărie).

1) Propunere de activitate practică pentru orele de laborator pentru tema „Gama ton în ton”, care se va desfășura după ce la orele de pregătire teoretică au fost parcurse conținuturile referitoare la „Studiul culorilor”:

Activitatea practică se va desfășura în laboratorul tehnologic. Se recomandă ca laboratorul tehnologic să fie dotat cu cel puțin un computer conectat la internet și videoproiector, în vederea accesării site-ului <https://ro.pinterest.com> sau a unor materiale exemplificative din drive-ul profesorului.

Prin această activitate practică se va urmări dobândirea competențelor de obținerea gamei ton în ton prin amestecul fizic al culorilor.

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe: 4.1.3. Studiul culorilor: clasificarea culorilor, nuanțe, game de culori, legile culorii

Abilități: 4.2.4. Obținerea nuanțelor și a gamelor de culori aplicând legile culorii

Atitudini: 4.3.3. Aplicarea independentă a legilor culorii în obținerea nuanțelor și a diferitelor game de culori

Pentru realizarea sarcinilor de lucru sunt necesare următoarele materiale:

- Planșă/foaie de desen format A4 (A3 pentru elevii talentați care își exprimă opțiunea de a pregăti portofoliu pentru facultatea de design)
- Acuarele, pensule, borcan pentru apă
- Creion, riglă pentru schițarea conturului figurii de bază

Elevii vor lucra independent pentru a realiza următoarea sarcină de lucru:

„Realizați o planșă folosind o gamă ton în ton pornind de la o figură geometrică la alegere.

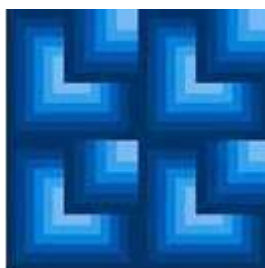
Veți parcurge următorii pași:

1. alegeți figura geometrică de pornire,
2. alegeți culoarea de bază,
3. colorați planșa folosind minim 4 nuanțe obținute prin degradare și minim 2 nuanțe obținute prin rabatere.”

Timp de lucru o oră și 30 min, apoi se expun lucrările pentru evaluare colaborativă.

Reamintim că o culoare se ”rabate”, atunci când este amestecată cu din ce în ce mai mult negru și se ”degradează” când este amestecată cu din ce în ce mai mult alb.

Observație: acuarelele din comerț au pigment negru foarte puternic, de aceea pentru rabatere se pune o picătură mică de negru în culoarea aleasă; se poate folosi un vârf de ac.



Profesorul prezintă modele de planșe mai simple sau mai complexe și ghidează elevii în alegerea formei de plecare. Cei care intenționează să continue la arte sunt sfătuiți să lucreze planșe mai complexe. În cazul în care elevii aleg o formă diferită de dreptunghi (ca în exemplul din primele figuri), profesorul le recomandă un mod de completare a foi de desen.

Se propune ca **metodă modernă de predare – învățare – evaluare** metoda „**Clasă Inversată**”, cu accent pe **competențele digitale**, pentru tema „**Crochiul - Realizarea de crochiuri după obiecte (produse vestimentare, încălțăminte, marochinărie)**” .

Instrumente digitale: Smartphone, calculator, tablă inteligentă

Platforme și aplicații: Classroom, Canva, PowerPoint, Paint etc.

Evaluare formativă: Mentimeter

Etapele de organizare ale unei lecții abordate prin Clasa Inversată:

1. Organizarea activităților de învățare ale elevilor pentru acasă (pre - clasă)
2. Organizarea activităților de învățare în clasă
3. Organizarea activităților de extindere
4. Organizarea activităților de evaluare și feedback

Metoda „**Clasă inversată**” presupune un grad relativ ridicat de autonomie, planificare și competențe digitale, ceea ce o face mai puțin accesibilă elevilor cu cerințe educative speciale (CES) care au dificultăți de învățare. Scopul nu este separarea elevilor CES, ci **integrarea lor în aceleași activități**, prin:

- adaptarea **modalității de acces la conținut**,
- diferențierea **nivelului de dificultate a sarcinilor**,
- și **partajarea rolurilor** în echipe mixte, astfel încât fiecare elev să contribuie după posibilități.

Astfel, lecția rămâne una unitară, dar **cu niveluri diferite de sprijin**. Un model de adaptare a metodei „**Clasă inversată**” pentru colectivele de elevi care includ și elevi cu CES este următorul :

Clasă Inversată standard
și model de adaptare pentru integrarea elevilor cu CES (cu dificultăți de învățare)

ETAPA 1. Organizarea activităților de învățare ale elevilor pentru acasă (pre - clasă)	
Sarcina didactică	Mijloace
1. Studiați/analizați cu atenție materialul documentar specific temei- „Crochiul- Realizarea de crochiuri – după obiecte (produse vestimentare, încălțăminte, marochinărie)”, <i>anexate pe platforma Classroom.</i> 2. <i>Vizionați filmul video/ tutorialul- (aplicația Canva)</i> • <i>Elevii tipici vizionează tutorialul din aplicația Canva și consultă fișele teoretice disponibile în Classroom.</i> • <i>Elevii cu CES primesc o versiune simplificată: imagini, film scurt cu voce narată lent, fișă vizuală de recunoaștere a formelor, precum și o demonstrație introductivă despre utilizarea aplicației Paint.</i> • <i>Profesorul sau cadrul de sprijin poate proiecta filmul și în clasă, pentru revizuire comună.</i>	1. Prezentare Power Point- Noțiuni teoretice; 2. Fișe documentare cu terminologii 3.Tablă interactivă, aplicația Mentimeter 4. Video documentar/Tutorial- Realizarea Crochiurilor <i>Aplicațiile Canva, Paint și Mentimeter, planșe color, fișe vizuale adaptate, tablă interactivă, telefoane / tablete</i>
ETAPA 2. Organizarea activităților de învățare în clasă Moment organizatoric/Verificarea cunoștințelor - în primele 10 minute din timpul orei se analizează rezultatele activităților de acasă - se realizează o sesiune de dezbateri, discuții ale elevilor. - profesorul adresează întrebări (ex: Ce reprezintă Crochiul?, Cum vi s-a părut tutorialul?, Ce etape de reprezentare importante ați sesizat în video/tutorialul vizionat? etc) folosind Tabla interactivă, aplicația Mentimeter, - elevii se folosesc de telefoane și răspund, completează, dezbate oferind soluția corectă. Elevii tipici răspund prin aplicația Mentimeter <i>Elevii cu CES pot folosi imagini și cartonașe vizuale pentru a răspunde.</i> <i>Profesorul observă și intervine atunci când este cazul, accentul fiind pus pe implicarea elevilor în învățarea activă, pentru a practica și a îmbunătăți ceea ce au învățat ei acasă.</i> - în clasă elevii pot lucra individual, în grupuri sau în perechi. - profesorul monitorizează activitatea acestora și le oferă ajutor și feedback. Profesorul evidențiază răspunsurile tuturor, punând accent pe colaborare și recunoaștere reciprocă	

ETAPA 3. Organizarea activităților de extindere – Aplicație practică**Moment organizatoric**

Profesorul împarte clasa/grupa în grupe/subgrupe, se trasează sarcini pentru fiecare grupă/subgrupă.

Grupa I – Sarcină de lucru: Realizați patru crochiuri pentru produsul bluza femeii- sezon vară, utilizând informațiile puse la dispoziție și discutate anterior. Lucrările vor fi încărcate în aplicația Canva de către liderul ales. (evocarea)

-elevii își aleg un lider de subgrupă, acestuia îi aparține sarcina de a încărca lucrările în aplicația Canva.

Moment organizatoric

Elevii se consultă între ei și decid fiecare pentru ce model realizează crochiul (sarcină individuală- realizarea unui model pentru fiecare elev din subgrupă) (reflecția, înțelegerea sensului, extinderea)

Lucrările vor fi încărcate în aplicația Canva de către liderul ales.

Grupa II – Sarcină de lucru: Realizați patru crochiuri pentru produsul fustă- sezon vară, utilizând informațiile puse la dispoziție și discutate anterior. Lucrările vor fi încărcate în aplicația Canva de către liderul ales. (evocarea)

-elevii își aleg un lider de subgrupă, acestuia îi aparține sarcina de a încărca lucrările în aplicația Canva.

Moment organizatoric

Elevii se consultă între ei și decid fiecare pentru ce model realizează crochiul (sarcină individuală- realizarea unui model pentru fiecare elev din subgrupă) (Reflecția, Înțelegerea sensului, Extinderea)

Lucrările vor fi încărcate în aplicația Canva de către liderul ales.

Grupa III – Sarcină de lucru: Realizați patru crochiuri pentru Accesorii și încălțăminte femeii- sezon vară, utilizând informațiile puse la dispoziție și discutate anterior.

Lucrările vor fi încărcate în aplicația Canva de către liderul ales. (Evocarea)

-elevii își aleg un lider de subgrupă, acestuia îi aparține sarcina de a încărca lucrările în aplicația Canva.

Moment organizatoric

Elevii se consultă între ei și decide fiecare pentru ce model realizează crochiul (sarcină individuală- realizarea unui model pentru fiecare elev din subgrupă) (Reflecția, Înțelegerea sensului, Extinderea)

Lucrările vor fi încărcate în aplicația Canva de către liderul ales.

Se acordă un timp de lucru: 30 min

Profesorul supraveghează activitatea, observă și eventual completează. Profesorul orientează elevii spre rezolvarea corectă a sarcinilor și înțelegerea profundă a materialului.

Elevii interacționează cu profesorul în căutarea soluțiilor de a realiza sarcina, clarifică, întreabă

• *Elevii lucrează în grupuri eterogene (cu elevii cu CES distribuiți uniform în fiecare grup). Sarcinile sunt diferențiate, dar complementare:*

– *Elevii tipici realizează crochiuri digitale în Canva;*

– *Elevii cu CES realizează crochiuri în aplicația Paint, folosind instrumentele Creion, Forme și Umplere pentru a crea și colora modele vestimentare simple; elevii cu CES care nu pot utiliza mouse-ul pot trasa, decupa, colora sau decora crochiuri pe hârtie, iar colegii tipici pot fotografia și încărca lucrarea în Canva;*

– *Fiecare grupă creează o mini- colecție de modele (bluză, fustă, accesorii), combinând lucrări realizate în Canva și Paint.*

Profesorul oferă sprijin diferențiat, explică pașii de utilizare a aplicației Paint, corectează gestual și verbal, menținând implicarea tuturor elevilor.

Etapa 4. Organizarea activităților de evaluare și feedback/ Instrucțaj de încheiere

- timp alocat 10 min

Furnizare a feedback-ului legat de succesul elevului, dar și de gradul de satisfacție față de profesor și/sau lecția organizată prin metoda „Clasei Inversate”.

După finalizarea timpului de lucru și realizarea lucrărilor, liderii de subgrupe prezintă succint lucrările, se declanșează feedback (evaluare) utilizând **aplicația Mentimeter**.

Mentimeter este o aplicație care permite interacțiunea cu grupul de elevi în timp real. Este un instrument pentru sondaje unde se poate adresa întrebarea și grupul poate da răspunsul folosind un telefon mobil sau orice alt dispozitiv conectat la internet.

Profesorul face aprecierile generale, anunță tema însoțită de sarcina de lucru pentru ora viitoare.

Exemplu de sarcină de lucru: „Analizați crochiurile încărcate în aplicația Canva și realizați o colecție de modele pentru sezon vară.”

Fiecare grup prezintă produsele realizate (colecția digitală din Canva, care include și crochiurile elevilor cu CES create în Paint sau fotografiate).

- *Se utilizează aplicația Mentimeter pentru feedback: „Ce model v-a plăcut cel mai mult?”, „Ce culoare se potrivește cel mai bine pentru vară?”*
- *Elevii cu CES pot răspunde prin cartonașe colorate sau fețe zâmbitoare, pe aceleași criterii de evaluare.*
- *Profesorul acordă feedback general și individual, valorizând contribuția fiecărui elev.*

Elemente de incluziune și diferențiere

- Grupuri eterogene cu roluri complementare;
- Adaptarea sarcinilor prin grad de dificultate și tip de sprijin;
- Utilizarea aplicației Paint pentru a facilita participarea digitală a elevilor cu CES;
- Integrarea lucrărilor elevilor cu CES în produsul comun realizat în Canva;
- Feedback comun, pozitiv, vizual și digital;
- Încurajarea empatiei și a colaborării între colegi

Recomandări metodice:

- Folosirea de **pași clari, scurți, vizuali**, eventual afișați sub formă de pictograme (de ex: „1.Deschide Paint – 2. Alege pensula – 3. Trasează linia – 4. Colorează”).
- Oferirea de **modele de început** (șabloane descărcabile, contururi simple).
- Încurajarea elevilor prin feedback imediat (de ex: „Ai trasat foarte drept linia!”, „Ai ales o culoare potrivită pentru vară!”).
- Evitarea sarcinilor care cer scris, înlocuirea lor cu elemente vizuale sau orale.
- Salvarea tuturor lucrărilor și expunerea lor în Canva sau pe panoul clasei — **includerea în produsul final e cheia sentimentului de apartenență.**

• SUGESTII PRIVIND EVALUAREA

Evaluarea reprezintă un act didactic complex integrat întregului proces de învățământ, care asigură evidențierea cantității și calității cunoștințelor dobândite, a deprinderilor formate și valoarea, performanțele și eficiența acestora la un moment dat, incluzând nivelul la care elevul poate aplica aceste cunoștințe și deprinderi. Evaluarea se face în mod curent, periodic și final, oferind feedback constructiv elevului și soluții de perfecționare a actului de predare-învățare profesorului. Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

a) **Continuă:** reprezintă o abordare educațională care pune accentul pe îmbunătățirea continuă a procesului de învățare

b) **Colaborativă:** implică elevii în procesul de evaluare, încurajându-i să-și evalueze colegii și să ofere feedback constructiv; nu numai că îmbunătățește abilitățile sociale de comunicare ale elevilor, dar îi ajută să dezvolte o înțelegere mai profundă a subiectelor studiate

c) **Sumativă:** Realizată printr-o probă cu caracter integrator la sfârșitul procesului de predare-învățare și care informează asupra nivelului de cunoaștere și însușire a rezultatelor învățării la finalul unei unități de învățare sau a unui an școlar.

Sunt sugerate următoarele metode și instrumente de **evaluare continuă**:

- Fișa de observație;
- Fișa de evaluare / autoevaluare / interevaluare;
- Lucrarea practică;

Pentru orele de laborator, pentru acest modul se propune metoda de **evaluare colaborativă**:

- Expoziția cu evaluare colegială

Se propun următoarele metode și instrumente de **evaluare sumativă**:

- Proiectul,
- Portofoliul,
- Testul sumativ.

Se recomandă ca în parcurgerea modului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ, continuă și colaborativă, cât și cea de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii vor fi evaluați în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specificate în cadrul modului.

Modulul fiind prevăzut cu 2 ore de laborator, se recomandă ca acestea să fie legate, iar profesorul să ofere feedback fiecărui elev la finalul lucrării de laborator, acordând posibilitatea refacerii desenului ca temă pentru acasă. Nota trecută în catalog ar putea fi o medie aritmetică a notelor obținute la lucrările de laborator pentru o unitate de învățare și a testului sumativ în cazul în care se consideră potrivit.

1) Exemplu de aplicare a evaluării colaborative pentru tema „Studiul culorilor”, acoperind următoarele rezultate ale învățării:

4.1.3. Studiul culorilor

4.2.3. Identificarea diferitelor tipuri de culori, cunoscând efectele psihologice ale acestora

4.2.4. Obținerea nuanțelor și a gamelor de culori aplicând legile culorii

4.3.3. Aplicarea independentă a legilor culorii în obținerea nuanțelor și a diferitelor game de culori

După parcurgerea noțiunilor teoretice, elevii au de realizat la laborator o planșă în acuarelă folosind culori terțiare cu tema toamna, parcurgând următorii pași:

Obținerea a cel puțin 4 culori terțiare prin amestecul fizic al culorilor primare și secundare în diferite proporții

- Alegerea dominantei de culoare pentru planșă

Folosirea culorilor pentru acoperirea în totalitate a planșei cu diverse intensități ale culorilor obținute, cel puțin 2 pentru fiecare (astfel învață să obțină intensități diferite folosind apa)

- Se comunică (și se scriu pe tablă) criteriile de evaluare: încadrare în temă - (figura geometrică), respectarea cerințelor cromatice (cel puțin 4 nuanțe obținute prin degradare și cel puțin 2 obținute prin rabatere), acuratețea desenului, creativitate, gradul de finalizare a desenului. În ultimele 30 min din a doua oră de laborator planșele semnate pe spate se expun. După o discuție generală, fiecare elev este invitat să evalueze o planșă care nu este a sa.

Evaluarea se va face în ultimele 20 min din ultima oră de laborator. Planșele semnate pe spate se expun. După o discuție generală, fiecare elev este invitat să evalueze o planșă care nu este a sa.

Nr. planșă	Încadrare în temă	Cromatică		Creativitate	Acuratețe	Grad de finalizare	Notă L
		Minim 4 nuanțe obținute prin degradare	Minim 2 nuanțe obținute prin rabatere				
	1p	1p	1p	1p	1p	1p	4+6=10
1.							
2.							

Observație: Notarea începe de la 4; orice planșă va avea minimum nota 5. Se acordă punctaje fracționare Se evaluează munca elevului și nu talentul nativ al acestuia.

Se dirijează elevii spre a acorda feedback pozitiv colegilor, începând cu aspectele bune, dar profesorul intervine pentru a păstra o notă obiectivă.

La final se ordonează planșele după valoare și se precizează aspectele care pot fi îmbunătățite. Pentru evaluarea sumativă li se acordă elevilor dreptul să repete planșa în timpul liber; chiar se încurajează acest lucru.

La finalul capitolului, profesorul poate centraliza munca de la laborator într-un tabel de forma:

Nume și prenume elev	Nota L1	Nota L2	Nota L3	Notă test	Medie = notă în catalog

În care

Nota L1 = nota de la lucrarea de laborator 1 (de ex culori secundare)

Nota L2 = nota de la lucrarea de laborator 2 (de exemplu culori terțiare)

Nota L3 = nota de la lucrarea de laborator 3 (de exemplu degradarea și rabaterea culorilor)

Notă test = nota la un test cu noțiuni teoretice despre culoare și efecte psihologice ale culorilor

Este de subliniat importanța aprecierii muncii elevului la fiecare laborator. Distribuția acestora precum și temele lucrărilor de laborator rămân la dispoziția profesorului care le va stabili în funcție de nivelul clasei astfel încât să fie atinse toate rezultatele învățării aferente fiecărei unități de conținut.

2) Exemple de modalități de evaluare pentru Clasa Inversată standard – model de adaptare pentru integrarea elevilor cu CES (cu dificultăți de învățare)

Aspect evaluat	Metodă de evaluare	Instrument de evaluare	Modalitate de aplicare	Observații pentru elevii cu CES
Implicarea și colaborarea în grup	Observarea sistematică; Autoevaluare și evaluare colaborativă	Fișă de observare a activității; Grilă de evaluare a colaborării	Profesorul notează nivelul de implicare (activ, parțial, pasiv); elevii discută în perechi despre modul în care au colaborat.	Utilizarea pictogramelor ( ,  , ) pentru a indica gradul de colaborare; feedback verbal pozitiv imediat.
Calitatea expresivității vizuale și respectarea principiilor estetice	Analiza produsului finit; Evaluare colectivă/ expoziție de lucrări	Fișă de apreciere a produsului; Exponat colectiv digital (Canva, Paint)	Lucrările sunt expuse pe tablă/ecran; se acordă aprecieri descriptive (armonii, forme, culori).	Evaluarea se face verbal și vizual; elevii cu CES pot indica lucrarea preferată prin cartonașe colorate.
Utilizarea instrumentelor digitale (Canva, Paint)	Probă practică; Observarea individuală	Fișă de observare a competenței digitale; Capturi de ecran/ fotografii ale pașilor de lucru	Profesorul urmărește dacă elevul deschide aplicația, selectează unelte potrivite, aplică culoarea corect; feedback imediat.	Elevii cu CES pot utiliza Paint pentru a desena contururi simple și pentru a colora; se evaluează efortul și progresul, nu precizia.
Creativitatea și efortul depus	Analiza portofoliului; Observarea progresului; Autoevaluare orală	Portofoliu individual de lucrări (2–3 crochiuri); Grilă descriptivă de progres	Compararea lucrării actuale cu una anterioară; discuție despre alegerile de culoare și formă.	Elevii cu CES pot exprima verbal sau prin simboluri ( /  / ) ce le place la lucrarea lor; accent pe reușită, nu pe erori.
Autoevaluarea vizuală (emoticoane / simboluri)	Autoevaluare asistată; Interviu scurt de reflecție	Fișă vizuală de autoevaluare; Panou „Starea mea de azi”	Elevii aleg o imagine ( /  /  / ) pentru a indica satisfacția față de propria activitate; profesorul comentează pozitiv.	Utilizarea de imagini mari, colorate; profesorul traduce simbolurile în cuvinte („Ai fost mulțumit de desenul tău!”).

2) Fișă de evaluare practică pentru tema „Crochiul”

Criterii de realizare	Descriptori de performanță	Punctaj maxim	Punctaj acordat	Observații
Primirea și planificarea sarcinii de lucru	Alegerea autonomă a materialelor și instrumentelor potrivite tipului de crochiu (creion, carioci, stilou grafic, aplicație digitală); utilizarea corectă.	7		
	Identificarea și redarea corectă a proporțiilor, detaliilor și elementelor componente ale obiectului studiat.	7		
	Alegerea în mod justificat, procedeele și principiile de desen (echilibru, proporție, axă de simetrie, detaliu); explicarea corectă.	14		
	Selectarea imaginilor / obiectelor relevante pentru tema dată; analizarea pentru inspirație; prezentarea alegerii.	7		
Realizarea sarcinii de lucru	Realizarea crochiurilor expresiv și proporționate, redare clară a ideii temei.	15		
	Utilizarea armonios a culorilor pentru a evidenția forma și expresivitatea crochiului.	15		
	Respectarea proporțiilor, echilibrul și simetria obiectului; obținerea reprezentării estetice și coerente.	20		
Prezentarea și promovarea sarcinii realizate	Argumentarea logică alegerilor legate de formă, culoare și expresivitate.	7,5		
	Utilizarea corectă a termenilor de specialitate (linie, proporție, formă, contur, contrast, expresivitate).	7,5		
TOTAL GENERAL		100 p		
Notă propusă după evaluare				

Observații metodologice:

- Evaluarea se face și în timpul procesului de lucru, nu doar la final.
- Pentru elevii cu CES, se menține accentul pe **participare activă, recunoaștere vizuală și efort personal**, nu pe acuratețea tehnică.
- Feedbackul trebuie să fie **vizual și pozitiv** („Privește cum ți-a reușit umbra!” în loc de „nu e corect”).

□ **Descriptori de performanță – Tema „Crochiul”**

(Metoda: Clasa inversată – cu aplicații practice digitale și tradiționale)

Criteriu de evaluare	Nivel ridicat (punctaj maxim)	Nivel mediu (punctaj diminuat cu 3p)	Nivel minim (punctaj diminuat cu 5p)	Sugestii de adaptare (pentru elevi cu CES)
Primirea și planificarea sarcinii de lucru	Alegerea autonomă a materialelor și instrumentelor potrivite tipului de crochiu (creion, carioci, stilou grafic, aplicație digitală); utilizarea corectă a acestora	Alegerea materialele adecvate cu sprijin; folosirea parțială și corectă a instrumentelor.	Alegerea aleator a materialelor; este nevoie de ghidaj permanent.	Se oferă o selecție limitată de instrumente (creion, culori, Păint); elevii demonstrează utilizarea corectă; se apreciază alegerea corectă, nu varietatea.
	Identificarea și redarea corectă a proporțiilor, detaliilor și elementelor componente ale obiectului studiat.	Redarea parțial a formei și detaliile obiectului, cu unele erori de proporție.	Desenarea fără raport clar între elemente; este nevoie de repere vizuale.	Se folosesc contururi / imagini-model pentru trasare; se apreciază corectitudinea raportului formă–dimensiune, nu fidelitatea artistică.
	Aplicarea justificată a procedeelelor și principiilor de desen (echilibru, proporție, axă de simetrie, detaliu); prezentare corectă.	Aplicarea unor principii de bază, dar fără coerență sau justificare completă.	Aplicarea procedeelelor cu dificultate, necesitând demonstrație continuă.	Se oferă fișe vizuale cu simboluri pentru principii (ex:  echilibru,  axă,  repetiție); se evaluează aplicarea elementară a unui principiu, nu diversitatea.
Realizarea sarcinii de lucru	Selectarea imaginilor / obiectelor relevante pentru tema dată; analizarea acestora pentru inspirație; prezentarea alegerii.	Analizarea a 1–2 exemple de modele similare, cu sprijinul profesorului.	Utilizarea materialelor pregătite de profesor, fără selecție proprie.	Se oferă planșe tipărite / imagini digitale pentru alegere; elevul indică modelul preferat; se evaluează implicarea, nu sursa.
	Realizarea crochiurilor expresive și proporționate, care redau clar ideea temei.	Realizarea crochiurilor parțial expresive, cu unele erori de proporție sau detaliu.	Lucrare incompletă sau lipsită de claritate.	Se oferă contururi simple; elevul adaugă detalii / culoare; evaluarea vizează participarea și progresul, nu calitatea artistică.

Domeniul de pregătire profesională: Industrie textilă și pielărie

	Utilizarea armonios a culorilor pentru evidențierea formei și expresivitatea crochiului.	Aplicarea culorilor în mod parțial armonios; unele combinații sunt nepotrivite.	Aplicarea culorii la întâmplare sau fără legătură cu tema.	<i>Se pun la dispoziție palete de culori prestabilite; se evaluează respectarea combinațiilor de bază (contrast / complementaritate).</i>
	Respectarea proporțiilor, echilibrul și simetria obiectului; obținerea unei reprezentări estetice și coerente.	Respectarea parțial a principiilor estetice; unele proporții sau detalii sunt neclare.	Lucrarea nu respectă proporțiile; este nevoie de sprijin vizual.	<i>Se utilizează repere de trasare (ax, contur); se evaluează intenția de respectare a formelor, nu precizia geometrică.</i>
Prezentarea și promovarea sarcinii realizate	Argumentarea logică a alegerilor legate de formă, culoare și expresivitate.	Prezentare simplă a unor alegeri, dar fără argumentare completă.	Argumentare deficitară fără ajutor; oferă răspunsuri sumare.	<i>Se pot folosi întrebări ghidate („Ce parte ți-a plăcut cel mai mult?”); se acceptă răspunsuri verbale scurte sau prin gesturi / imagini.</i>
	Utilizare corectă a terminologiei de specialitate (linie, proporție, formă, contur, contrast, expresivitate).	Utilizarea terminologiei de bază, uneori impropriu.	utilizarea terminologiei specifică deficitară; descrie lucrările în limbaj comun.	<i>Se oferă listă vizuală cu termeni însoțiți de imagini; se apreciază recunoașterea termenilor mai mult decât pronunția sau scrierea lor.</i>

BIBLIOGRAFIE

1. Curteza, A, Suport de curs / Lucrări de laborator- Designul Produselor Vestimentare, Universitatea Gheorghe Asachi Iași, 2010;
2. Nanu, A, Comunicarea prin imagine, Editura Didactică și Pedagogică, București 2011;
3. Mihai, A; Curteza, A, Designul produselor din piele, Editura Performantica, Iași, 2005 ;
4. Marin, M, „Metodologia implementării conceptului de Clasă Inversată pentru profesori din învățământul profesional tehnic”, Casa Profesorului- Învățătorul Modern, 2022;
5. Dumitrescu M; „Perspective și tendințe actuale în evaluarea elevilor”, EDICT, Revista Educației, august 2024;
6. https://www.flip-it.hu/en/system/files/konyvek/flipit_book_en.pdf, 2021;
7. Standarde de pregătire profesională pentru calificări profesionale domeniul Industrie textilă și pielărie, Nivel 3, Nivel 4

EDITOR: PARLAMENTUL ROMÂNIEI — CAMERA DEPUTAȚILOR



„Monitorul Oficial” R.A., Str. Parcului nr. 65, sectorul 1, București; 012329
C.I.F. RO427282, IBAN: RO55RNCB0082006711100001 BCR
și IBAN: RO12TREZ7005069XXX000531 DTCPMB (alocat numai persoanelor juridice bugetare)
Tel. 021.318.51.29/150, fax 021.318.51.15, e-mail: marketing@ramo.ro, www.monitoruloficial.ro

Relații cu publicul: șos. Panduri nr. 1, bloc P33, sectorul 5, București; 050651.
Tel. 021.401.00.73, 021.401.00.78/79/83.

Pentru publicări, încărcăți actele pe site, la: <https://www.monitoruloficial.ro>, secțiunea Publicări.





MONITORUL OFICIAL

AL

ROMÂNIEI

Anul 194 (XXXVIII) — Nr. 4 bis

PARTEA I
LEGI, DECRETE, HOTĂRĂRI ȘI ALTE ACTE

Joi, 8 ianuarie 2026

SUMAR

Pagina

Anexele nr. 1-89 la Ordinul ministrului educației și cercetării
nr. 6.930/2025 pentru aprobarea programelor școlare
asociate disciplinelor prevăzute în Ordinul ministrului educației
și cercetării nr. 4.350/2025 privind aprobarea planurilor-cadru
pentru învățământul liceal cu frecvență zi 2232–3319

Volumul 3

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC

Anexa nr. 57

CURRICULUM

pentru

clasa a IX - a

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL - FILIERA TEHNOLOGICĂ

Domeniul de pregătire profesională: MATERIALE DE CONSTRUCȚII

2025

GRUPUL DE LUCRU:

CISMAȘ SILVIA MANUELA Profesor grad didactic I, Liceul Tehnologic nr. 1 Sighișoara

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:

LAZĂR LILIANA Conf. univ. dr.ing. Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași
Facultatea de Inginerie Chimică și Protecția Mediului „Cristofor
Simionescu”

COORDONARE C.N.D.Î.P.T.:

STROIE DANA CARMEN Responsabil CNDIPT

MUȘAT CARMEN GHEORGHITA Responsabil GLC domeniul de pregătire profesională

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională Materiale de construcție, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională Materiale de construcții.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru calificările corespunzătoare domeniului de pregătire profesională **MATERIALE DE CONSTRUCȚII:**

Nivel 4 CNC

1. Tehnician în industria materialelor de construcții
2. Tehnician în industria sticlei și ceramicii

Nivel 3 CNC

1. Operator ceramică fină
2. Operator în industria ceramicii brute
3. Sticlar
4. Operator lianți și prefabricate

Nivelul de calificare conform Cadrului național al calificărilor – 4 și 3

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Unitatea de rezultate ale învățării			
Unitatea de rezultate ale învățării – tehnice generale		Denumire modul	
URÎ 1	Materii prime și materiale	MODUL I	Materii prime și materiale
URÎ 2	Pregătirea amestecurilor de materii prime	MODUL II	Pregătirea amestecurilor de materii prime
URÎ 3	Prelucrarea semifabricatelor	MODUL III	Prelucrarea semifabricatelor

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Clasa a IX-a
Învățământ liceal – filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii

Domeniul de pregătire profesională: MATERIALE DE CONSTRUCȚII

Curriculum de specialitate (CS): pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică săptămânală

Modul I. Materii prime și materiale

Total ore/an:	60
din care:	Pregătire teoretică
	30
	Laborator
	30
	Instruire practică
	-

Modul II. Pregătirea amestecurilor de materii prime

Total ore/ an :	90
din care:	Pregătire teoretică
	30
	Laborator
	-
	Instruire practică
	60

Modul III. Prelucrarea semifabricatelor

Total ore/ an :	150
din care:	Pregătire teoretică
	60
	Laborator
	30
	Instruire practică
	60

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS)

Stagii de pregătire practică. *

Total ore/an: 150 ore

Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională**

Total ore /an 30 ore

Total ore /an = 1 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an

TOTAL GENERAL: 480 ore/an

Notă:

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOS se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de CDEOS pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

* Curriculumul asociat stagiilor de pregătire practică este parte a CDEOS și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total anual de ore ale stagiilor de pregătire practică se poate aloca, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr de 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

** Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă 30 de ore/an de studiu care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală, în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

MODUL I. MATERII PRIME ȘI MATERIALE

• Notă introductivă

Modulul „**Materii prime și materiale**” este o componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Materiale de construcții* și face parte din cultura de specialitate și pregătire practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal, filieră tehnologică.

Modulul „**Materii prime și materiale**” are alocat un număr de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **30 ore/an** – laborator tehnologic

Modulul „**Materii prime și materiale**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4, din domeniul de pregătire profesională *Materiale de construcții* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Rezultate ale învățării/ competențe (codificate conform SPP)

URÎ 1. MATERII PRIME ȘI MATERIALE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.1. 1.1.2.	1.2.1. 1.2.2. 1.2.3. 1.2.4. 1.2.5.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3.	Materii prime a. Rolul materiilor prime în procesul tehnologic b. Caracteristici de bază ale materiilor prime și a materialelor necesare obținerii materialelor de construcții
1.1.3.	1.2.6. 1.2.7.	1.3.4.	Prelevarea probelor de materii prime în vederea efectuării analizelor a. Procedura de prelevare a probelor b. Dispozitive de prelevare a probelor
1.1.4.	1.2.8. 1.2.9. 1.2.10. 1.2.11. 1.2.12. 1.2.13. 1.2.14.	1.3.5. 1.3.6. 1.3.7. 1.3.8. 1.3.9. 1.3.10. 1.3.11.	Analize specifice materiilor prime și amestecurilor de materii prime a. Analize specifice materiilor prime: ~ densitatea ~ umiditatea ~ analiza granulometrică ~ timpul de priză ~ plasticitatea b. Efectuarea analizelor specifice materiilor prime ~ Aparatura utilizată la efectuarea analizelor ~ Procedura de lucru la efectuarea analizelor c. Calculul și interpretarea rezultatelor analizelor efectuate d. Norme de sănătate și securitate în muncă la efectuarea analizelor specifice materiilor prime și amestecurilor de materii prime

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- **Mostre de materii prime/** amestecuri de materii prime (mase ceramice)
- **Ustensile specifice laboratorului de analize tehnice**
- **Aparatura de laborator:** cilindri gradați, balanță, etuvă, exsicator, set de site, picnometru, aparat Vicat, aparat pentru determinarea fluidității (Lehman), Gallenkamp, cronometru, cupa Ford
- **Softuri educaționale specifice domeniului** capabile să simuleze funcționarea aparaturii de laborator

• **Sugestii metodologice**

Conținuturile modului „**Materii prime și materiale**” trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Modulul „**Materii prime și materiale**” are o structură flexibilă, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, dotate conform recomandărilor menționate mai sus.

Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu CES.

Aceste activități de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, activizarea structurilor cognitive și operatorii ale elevilor, exersarea potențialului psiho-fizic al acestora, transformarea elevului în coparticipant la propria instruire și educație;
- îmbinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea după diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup) de genul discuțiilor, asaltului de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinelui, etc;
- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația/ investigația dirijată etc.;
- însușirea unor metode de informare și de documentare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă (utilizarea surselor de informare: ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare
- Activități de documentare
- Vizionări de materiale video (casete video, CD/ DVD – uri)
- Problematizarea
- Demonstrația
- Investigația științifică
- Învățarea prin descoperire

- Activități practice
- Studii de caz
- Jocuri de rol
- Simulări
- Elaborarea de proiecte
- Activități bazate pe comunicare și relaționare
- Activități de lucru în grup/ în echipă

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **harta conceptuală**

Scurtă descriere a metodei:

Harta conceptuală este o metodă complementară de învățare și evaluare. Ea se bazează pe conceptul de învățare colectivă, dar este eficientă și în aplicarea individuală. Este o modalitate de organizare logică și vizuală a informațiilor, evidențiind relațiile dintre ele și este o oglindă a modului de gândire a celui care o elaborează. Această metodă promovează învățarea conștientă și activă, ordonând informațiile dobândite și descoperind altele noi, prin efort propriu. Prin această metodă se dezvoltă creativitatea și spiritul inventiv. Realizarea unei hărți conceptuale poate fi dirijată (profesorul impune conceptele, legăturile, relaționarea iar elevul doar completează unele spații), sau la alegerea elevilor (ei aleg conceptele, stabilesc relațiile iar profesorul verifică și evaluează).

Pentru realizarea hărții conceptuale pe computer se poate folosi linkul <https://web.mindonmap.com/doc2/34H752QJhLInukoAmxG3O6YaQXz>

Modalitatea de aplicare a metodei pentru conținutul ales - Etape de lucru:

- Profesorul reamintește elevilor tipurile de materii prime din industria materialelor de construcții
- Elevii primesc sarcina de lucru – *Clasificarea după diverse criterii (proveniența, ponderea lor în procesul tehnologic, rolul lor în procesul tehnologic) a materiilor prime din industria materialelor de construcții*, respectiv schema hărții conceptuale (pe tablă, sau pe ecranul videoproietorului).
- Profesorul comunică timpul de lucru și face precizări asupra modului de desfășurare a activității pentru fiecare grupă de lucru;
- Elevii studiază tema și răspund cerințelor;
- Profesorul urmărește activitatea desfășurată de elevi, acordă sprijin ori de câte ori este nevoie;
- La finalul timpului de lucru, solicită câte unui elev dintr-o grupă să prezinte celorlalți elevi din clasă și să completeze la tablă rezolvarea aferentă grupei lor;
- Au loc discuții pe baza soluțiilor propuse de elevi.

Un alt exemplu de **activitate de învățare** este experimentul de laborator efectuat prin utilizarea platformelor interactive de simulare;

Scurtă descriere a metodei: În condițiile actuale, în care desfășurarea experimentelor în modul clasic, față în față este uneori destul de dificilă, pentru îmbunătățirea calității actului didactic se pot folosi experimente simulate, desfășurate pe platforme on line dedicate, care permit determinarea unor mărimi fizice sau a unor procese fizico-chimice sau tehnologice pentru un set dat de materiale. Cum experimentul reprezintă o metodă de explorare directă a realității, și experimentul simulat îi pune pe elevi în situația de a observa, efectua și măsura (on-line), activități care se vor concretiza în noi achiziții cognitive.

Modulul I: Materii prime și materiale:

Unitatea de învățare: Analize specifice materiilor prime și amestecurilor de materii prime

Tema: Determinarea densității materiilor prime și amestecurilor de materii prime

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe

1.1.4 Analize specifice materiilor prime și amestecurilor de materii prime

Abilități

- 1.2.8. Selectarea aparaturii necesare analizelor fizice
- 1.2.9. Pregătirea locului de muncă în vederea efectuării analizei;
- 1.2.10. Efectuarea analizelor specifice materiilor prime/amestecurilor de materii prime;
- 1.2.11. Utilizarea/respectarea procedurii de lucru la efectuarea analizelor;
- 1.2.12. Aplicarea corectă a unor formule matematice de calcul;
- 1.2.13. Compararea rezultatelor obținute cu valorile admise în fișele tehnologice și standardele de calitate și efectuarea corecțiilor necesare;
- 1.2.14. Aplicarea normelor de SSM, de protecția mediului și PSI specifice.

Atitudini

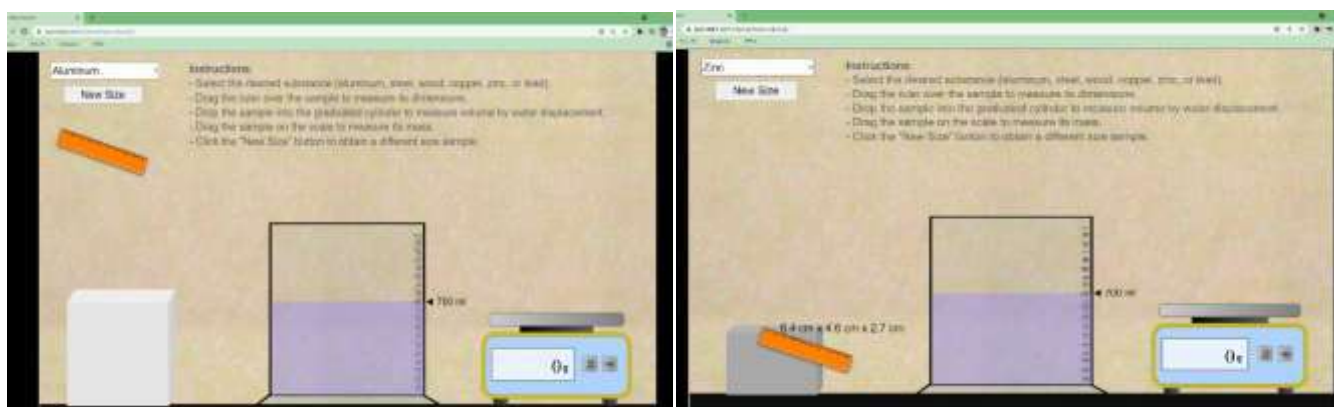
- 1.3.5. Realizarea analizelor specifice materiilor prime în mod autonom respectând normele de sănătate și securitate în muncă;
- 1.3.6. Organizarea ergonomică a locului de muncă și selectarea cu responsabilitate a aparaturii necesare conform procedurii de lucru;
- 1.3.7. Colaborarea cu membrii echipei de lucru în scopul îndeplinirii sarcinilor de la locul de muncă;
- 1.3.8. Asumarea în cadrul echipei de la locul de muncă, a responsabilității pentru sarcina de lucru primită;
- 1.3.9. Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme;
- 1.3.10. Asumarea responsabilității pentru calitatea lucrărilor efectuate;
- 1.3.11. Prelucrarea datelor și comunicarea rezultatelor analizelor efectuate asupra materiilor prime/amestecurilor de materii prime.

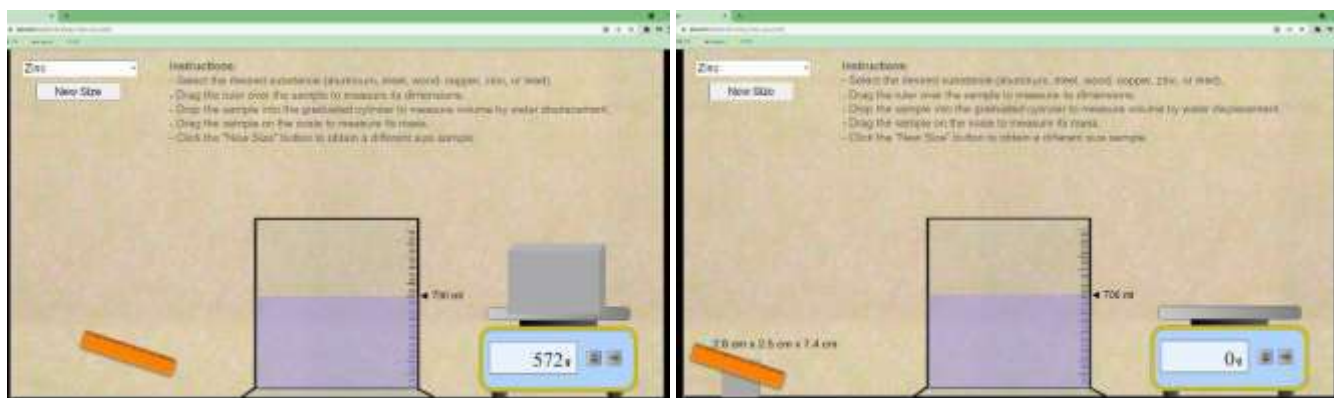
Modalitatea de aplicare a metodei pentru conținutul ales - Etape de lucru:

Determinarea densității unor materii prime prin experiment simulat (virtual) on line și notarea datelor experimentale

<https://jasonstark.com/science/mass-volume2/>

- Din lista din stânga sus se selectează materialul pentru care se determină densitatea (aluminiu, oțel, lemn, cupru, zinc, plumb);
- Se duce rigla peste eşantionul de material pentru a-i determina dimensiunile (se calculează volumul);
- Se duce eşantionul de material în cilindrul gradat și se determină volumul de apă deplasat; se verifică cu cel obținut prin calcul;
- Se duce eşantionul de material pe cântar și se notează valoarea observată;
- Se calculează densitatea cu formula $\rho = m/V$
- Pentru a obține o altă dimensiune, se selectează butonul NEW SIZE.
- Se repetă experimentul pentru mai multe tipuri de materiale.





La sfârșitul activității se lansează brainstorming pe posibile explicații legate de densitatea diferitelor materiale

Metoda brainstormingului, aplicată riguros într-un context de laborator, este un exemplu clar de **îmbinare între gândirea critică, colaborare și aplicarea cunoștințelor**.

- **Sugestii privind evaluarea**

Evaluarea reprezintă partea finală a demersului de proiectare didactică prin care profesorul va măsura eficiența întregului proces instructiv-educativ. Evaluarea determină măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardele de pregătire profesională.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

a. Continuă:

- Instrumentele de evaluare pot fi diverse, în funcție de specificul temei, de modalitatea de evaluare – probe orale, scrise, practice – de stilurile de învățare ale elevilor.
- Evaluarea trebuie să se realizeze conform planificării, evitându-se aglomerarea mai multor evaluări în aceeași perioadă de timp.
- Va fi realizată de către profesor pe baza unor probe care se referă explicit la cunoștințele, abilitățile și atitudinile specificate în standardul de pregătire profesională.

b. Finală:

- Realizată printr-o probă cu caracter integrator la sfârșitul procesului de predare/ învățare și care informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor.

Recomandăm următoarele **instrumente de evaluare continuă**:

- Fișe de observație
- Fișe test
- Fișe de lucru
- Fișe de documentare
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare
- Eseul
- Referatul științific
- Proiectul
- Fișe de observare și evaluare a activității elevului la laboratorul tehnologic

Propunem următoarele **instrumente de evaluare finală**:

- Proiectul
- Studiul de caz
- Portofoliul
- Testele sumative

Se recomandă ca în parcurgerea modulului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ cât și de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii vor fi evaluați în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specificate în cadrul modulului.

Pentru aceasta, se propune următorul model de test de evaluare:

Rezultatele învățării vizate, conform SPP:

Cunoștințe:

1.1.1. Materii prime

1.1.2. Caracteristici de bază ale materiilor prime și a materialelor necesare obținerii materialelor de construcții

Abilități:

1.2.1. Identificarea materiilor prime și precizarea rolului lor în procesul tehnologic

1.2.2. Identificarea materiilor prime și a materialelor pe baza caracteristicilor

1.2.3. Utilizarea vocabularului de specialitate în mod corect

Atitudini:

1.3.1. Conștientizarea asupra necesității efectuării corecte a clasificării materiilor prime după destinație și rolul în procesul tehnologic

1.3.2. Valorificarea selectivă a informațiilor referitoare la caracteristicile de bază ale materiilor prime și a materialelor necesare obținerii materialelor de construcții

TEST DE EVALUARE

Notă:

- *Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă din oficiu 10 puncte. Nota se obține prin împărțirea punctajului realizat la 10*
- *Timp de lucru: 45 minute*

1. Pentru fiecare din cerințele de mai jos (1 - 5), scrieți pe foaia de răspuns litera corespunzătoare răspunsului corect. 10 p

1. Caolinurile sunt materii prime care au:
 - a) o culoare albă după ardere
 - b) o plasticitate foarte bună
 - c) rol de degresant în procesul tehnologic
 - d) un conținut mare de impurități
2. Roca sedimentară cu un conținut ridicat de carbonat de calciu (calcit) este:
 - a) argila
 - b) boraxul
 - c) calcarul
 - d) ghipsul
3. Creta este:
 - a) albă, gri, gălbuie sau neagră
 - b) o rocă friabilă, albă, moale și poroasă
 - c) un amestec intim de calcar și argilă
 - d) varietatea cea mai pură a calcitului
4. Marnele sunt amestecuri de:
 - a) argilă și dolomită
 - b) argilă și nisip
 - c) calcar și argilă
 - d) calcar și magnezită
5. Varietatea pură a ghipsului se numește:
 - a) alabastru
 - b) albit

- c) celsian
d) ortoază

II. În coloana A sunt indicate Materiile prime, iar în coloana B, Componentii materiilor prime. Scrieți pe foaia de examen asocierile corecte dintre fiecare cifră din coloana A și litera corespunzătoare din coloana B.

10 p

A. Materii prime	B. Componentii materiilor prime
1. argilă	a. caolinit
2. calcar	b. carbonat de calciu
3. caolin	c. carbonat de calciu și minerale argiloase
4. dolomită	d. carbonat dublu de calciu și magneziu
5. nisip cuarțos	e. dioxid de siliciu liber
	f. silicați de aluminiu hidratați

III. Transcrieți pe foaia de răspuns litera corespunzătoare fiecărui enunț (1, 2, 3, 4, 5) și notați în dreptul ei litera A, dacă apreciați că enunțul este adevărat sau litera F, dacă apreciați că enunțul este fals:

10 p

- Caolinul este o materie primă de natură argilooasă care conține ca mineral argilos caolinitul.
- Argilele sunt roci cu structură fină, grase la pipăit.
- Materiile prime principale se adaugă, în amestecul de materii prime, în cantități mici, cu scopul reglării unor proprietăți.
- Materiile prime utilizate în industria materialelor de construcții sunt substanțe organice compuse, naturale sau sintetice.
- Materiile prime plastice formează cu apa paste plastice, paste care se modelează ușor.

IV. Scrieți pe foaia de examen cuvântul din paranteză care completează corect fiecare din următoarele afirmații:

16 p

- Feldspatul este o materie primă utilizată la fabricarea produselor ceramice și are rol de(1)..... în stare crudă și de(2)..... la ardere.
- Boraxul și(3)..... sunt materii prime utilizate la fabricarea sticlei cu rol de vitrifiant.
- Carbonat de sodiu este o materie primă(4)..... cunoscută sub numele de(5)..... calcinată.
- Marnele sunt amestecuri intime de(6)..... și(7)..... în proporții variabile
- Calcarele sunt roci sedimentare cu un conținut ridicat de(8)..... și se prezintă în natură sub formă de calcare propriu-zise, marmură și cretă.

V. Referitor la „Materiile prime principale utilizate la obținerea sticlei”, rezolvați următoarele cerințe:

14 p

- Clasificați materiile prime principale folosite la fabricarea sticlei, în funcție de rolul lor în procesul tehnologic
- Indicați caracteristicile de bază ale nisipului și calcarului.

VI. Realizați un eseu cu titlul „Materii prime principale utilizate la fabricarea produselor ceramice”, după următoarea structură de idei:

30 p

- Indicarea categoriilor de materii prime principale utilizate la fabricarea produselor ceramice
- Precizarea rolului materiilor prime principale în compoziția masei ceramice
- Caracterizarea materiilor prime principale

BAREM DE CORECTARE ȘI NOTARE

- Nu se acordă punctaje intermediare altele decât cele precizate explicit de barem.
- Se vor puncta orice alte formulări și modalități de rezolvare corectă a cerințelor.
- Se acordă 10 puncte din oficiu.

I..... total 10 p

1-a; 2-c; 3-b; 4-c; 5-a.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

II..... total 10 p

1-f; 2-b; 3-a; 4-d; 5-e.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

III..... total 10 p

1-A; 2-A; 3-F; 4-F; 5-A

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

IV..... total 16 p

1-degresant; 2-fondant; 3-acidul boric; 4-artificială; 5-sodă; 6-calcar; 7-argilă; 8-carbonat de calciu

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

V..... total 14 p

1. 6 p

Clasificarea materiilor prime folosite la fabricarea sticlei, în funcție de rolul lor în procesul tehnologic

- Vitrifiantii - materii prime care introduc în sticlă componenții ce formează rețeaua de bază, structurală a sticlei; SiO_2 , B_2O_3 , P_2O_5 (formatori de rețea). Principalele materii prime vitrifiante sunt nisipul, trioxidul de bor, boraxul și acidul boric.
- Fondanții - au rolul de a coborî temperatura de topire a amestecului de materii prime. Fondanții utilizați la fabricarea sticlei sunt în general săruri ale metalelor alcaline, soda calcinată fiind principalul fondant.
- Stabilizanții - au rolul de a face sticla stabilă la acțiunea apei și a altor agenți, precum și pentru a îmbunătăți rezistența mecanică și alte proprietăți ale sticlei. Principalii oxizi stabilizanți sunt: CaO , MgO , Al_2O_3 , BaO , ZnO , PbO

Pentru răspuns corect și complet se acordă punctajul indicat, pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă jumătate din punctajul indicat, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

2. 8 p

Nisipul:

- conține componentul principal, SiO_2 (95-99 %)
- ocupă primul loc în componența rețetei: 53-58 %
- are punctul de topire p.t. 1730°C
- proveniență: Aghireș, Surduc, Dorohoi
- sortul utilizat se alege în funcție de culoarea topiturii, după conținutul în trioxid de fier, Fe_2O_3 (pentru sticla albă acesta trebuie să fie cât mai scăzut)

Calcarul: (piatra de var, marmura)

- este larg răspândit în natură, are culoarea alb-roz
- se descompune în CaO și CO_2 (56 % + 44 %)
- se folosește pentru a mări rezistența mecanică și chimică a sticlei
- proveniență: Racoș (pentru sticla semialbă, verde și brună)

Pentru răspuns corect și complet se acordă punctajul indicat, pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă jumătate din punctajul indicat, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

VI..... total 30 p

Se acceptă orice formulare corectă care respectă următoarele idei principale:

1. 8 p

Materiile prime principale sunt clasificate astfel:

- **materii prime principale plastice argiloase:** argila, caolinul, lutul, loessul, bentonita;
- **materii prime principale plastice neargiloase:** talcul și steatitul.
- **materii prime principale neplastice degresante,** nisipul, șamota, biscuitul măcinat, opalul, cremenea și cuarțul filonian.
- **materii prime principale neplastice fondante:** feldspat, cenușa de oase, calcarul, dolomita, silicații de Al, Mg și Zn
- **materii prime principale neplastice refractare și superrefractare:** nisipul cuarțos, dolomita, grafitul, magnezitoborurile și alumina;

2. 8 p

Rolul materiilor prime în compoziția masei ceramice

Rolul materiilor prime principale:

- **Materiile prime plastice** conferă maselor ceramice plasticitate bună și refractaritate ridicată.
- **Materiile prime neplastice degresante** se introduc în masele ceramice cu rolul de reducători ai plasticității, reducători ai contracției la uscare și ardere, reducători ai deformărilor, acceleratori ai uscării, realizatori ai porozității optime și a unor proprietăți de prelucrabilitate a maselor crude. Cel mai important rol îl au ca degresanți.
- **Materiile prime neplastice fondante** au rolul de a scădea temperatura de formare a fazei topite.
- **Materiile prime neplastice refractare și superrefractare** au rezistență mecanică bună, refractaritate ridicată și rezistență la atacul agenților chimici și la temperatură foarte mare.

3. 14 p

Caracteristicile materiilor prime principale

Materiile de bază pentru prepararea masei ceramice sunt: caolinul, argilele, feldspatul și nisipul.

Caolinul este un silicat de aluminiu natural, cu compoziție variabilă, produsul alterării silicaților naturali sub acțiunea agenților atmosferici. Mineralul care predomină în compoziția caolinului este caolinitul.

În timpul arderii caolinul se transformă în mulit. Acesta este constituentul mineralogic valoros al maselor ceramice

Argilele sunt roci sedimentare cu compoziții chimice și mineralogice foarte variate; au la bază hidrosilicați de aluminiu corespunzători formulei generale: $\text{Al}_2\text{O}_3 \cdot x\text{SiO}_2 \cdot y\text{H}_2\text{O}$ în care $x = 0,3 - 8$ și $y = 0,5 - 9$ și alți componente oxidici ca: FeO, Fe_2O_3 , CaO, MgO, Na_2O , K_2O , care provin din rocile ce însoțesc zăcămintelele argiloase.

Compoziția oxidică a argilelor:

- ~ **Silicea:** SiO_2 – se găsește în argilă legată chimic sub formă de silicați sau în stare liberă. Silicea liberă micșorează contracțiile la uscare și ardere ale produselor ceramice. Conținuturi ridicate de silice liberă au efecte negative: scăderea rezistențelor mecanice ale produselor; pot provoca fisurarea produselor
- ~ **Alumina:** Al_2O_3 se găsește în argilă legată sub forma de aluminosilicați; în proporție mare mărește refractaritatea argilelor
- ~ **Oxizii de fier:** FeO, Fe_2O_3 se găsesc în stare liberă și combinați. Colorează argilele de la galben la negru, micșorează temperatura de vitrifiere (fondanți)
- ~ **Calcea:** CaO; se găsește sub formă de silicați, carbonați, sulfati
Micșorează temperatura de vitrifiere
- ~ **Magnezia:** MgO se găsește sub formă de silicați, carbonați, sulfati. Micșorează temperatura de vitrifiere
- ~ **Alcaliile:** Na_2O , K_2O se găsesc sub formă de silicați. Au puternic caracter fondant

Feldspații

- ~ sunt alumino-silicați anhidri de Na, K, Ca, Ba
- ~ minerale însoțitoare: caolinit
- ~ impurități dăunătoare: compuși ai Fe, Mn, Ti
- ~ culoare: de la alb-gălbui până la cenușiu

- ~ duritate: 6 - 6,5 pe scara Mohs
- ~ au rol de degresant în stare crudă
- ~ la temperatură feldspatul se topește și topitura feldspatică dizolvă ceilalți componenți

Nisipurile

- ~ sunt roci sedimentare formate prin degradarea mecanică sau chimică a rocilor bogate în cuarț
- ~ Impuritățile conținute: minerale argiloase, oxizii metalici (fier, titan, mangan); compușii fierului sunt nedorți
- ~ Constituie degresantul cel mai utilizat în ceramică

Pentru răspuns corect și complet se acordă punctajul indicat, pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă jumătate din punctajul indicat, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

Exemplu de probă practică de evaluare pentru activitatea de laborator

Unitatea de învățare: Analize specifice materiilor prime și amestecurilor de materii prime

Tema: Determinarea umidității

Resurse materiale:

Laborator tehnologic echipat cu materiale didactice:

- sticlărie de laborator (fiole de cântărire, exicator, sticlă de ceas, spatule);
- balanță analitică;
- etuvă;
- termobalanță (eventual);
- materii prime și amestecuri de materii prime (ex. probe de argile);
- referate de laborator sau manuale școlare;
- echipamente de protecție.

Durată: 120 minute

Enunțul temei pentru proba practică de laborator : *Determinați umiditatea probei de materii prime (argilă, caolin, feldspat, nisip) pusă la dispoziție de către cadrul didactic*

Sarcini de lucru:

1. Identificarea și selectarea ustensilelor/aparatelor necesare efectuării determinării
2. Pregătirea probei de materie primă pentru analiză
3. Organizarea ergonomică a locului de muncă
4. Determinarea umidității probei în acord cu sarcinile specifice de lucru
5. Efectuarea calculelor și consemnarea rezultatelor
6. Compararea rezultatelor obținute cu valorile admise în standardele de calitate
8. Respectarea NSSM și PSI specifice lucrării
9. Descrierea modului de lucru pentru determinarea umidității

Grila de evaluare

Criterii de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	35 puncte	1.1. Identificarea și selectarea materialelor necesare efectuării determinării	10 p
		1.2. Organizarea ergonomică a locului de muncă	10 p

		1.3. Pregătirea probei pentru analiză	10 p
		1.4. Asigurarea condițiilor de aplicare a normelor cu privire la sănătatea și securitatea în muncă	5 p
2. Realizarea sarcinii de lucru	50 puncte	2.1. Efectuarea determinării cu respectarea procedurii de lucru	20 p
		2.2. Efectuarea calculelor și consemnarea rezultatelor	10 p
		2.3. Compararea rezultatelor obținute cu valorile admise în standardele de calitate	10 p
		2.4. Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă în timpul efectuării determinării	10 p
3. Prezentarea sarcinii de lucru	15 puncte	3.1. Prezentarea aparaturii de laborator utilizate la efectuarea determinării și a parametrilor de lucru selectați	6 p
		3.2. Descrierea procedurii de lucru la efectuarea determinării umidității probei de materie primă	6 p
		3.3. Utilizarea vocabularului de specialitate în prezentarea sarcinii de lucru	3 p

MODUL II. PREGĂTIREA AMESTECURILOR DE MATERII PRIME

• Notă introductivă

Modulul „**Pregătirea amestecurilor de materii prime**” este o componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Materiale de construcții* și face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic.

Modulul „**Pregătirea amestecurilor de materii prime**” are alocat un număr de **90 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **60 ore/an** – instruire practică

Modulul „**Pregătirea amestecurilor de materii prime**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4, din domeniul de pregătire profesională *Materiale de construcții* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 2. PREGĂTIREA AMESTECURILOR DE MATERII PRIME			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
2.1.1.	2.2.1. 2.2.2. 2.2.3.	2.3.1.	Operații de pregătire a materiilor prime a. Mărunțirea materiilor prime b. Separarea materialelor granulare c. Omogenizarea materiilor prime d. Transportul, depozitarea și manipularea materiilor prime e. Dozarea materiilor prime
2.1.2.	2.2.4. 2.2.5.	2.3.2.	Operații de pregătire a materiilor prime: definiții, utilaje
2.1.2. 2.1.3. 2.1.4. 2.1.5.	2.2.6. 2.2.7. 2.2.8. 2.2.9. 2.2.10. 2.2.11. 2.2.12. 2.2.13. 2.2.14. 2.2.15. 2.2.16.	2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6. 2.3.7. 2.3.8.	Mărunțirea materiilor prime a. Metode și condiții de realizare b. Utilaje de mărunțire ~ colergang ~ concasor cu valțuri/fălci ~ moara cu bile c. Construcția și funcționarea utilajelor d. Deservirea utilajelor e. Norme de sănătate și securitate în muncă la efectuarea operației
2.1.2. 2.1.3. 2.1.4. 2.1.5.	2.2.6. 2.2.7. 2.2.8. 2.2.9. 2.2.10. 2.2.11. 2.2.12.	2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6. 2.3.7. 2.3.8	Separarea materialelor granulare a. Metode și condiții de realizare b. Utilaje de separare a materialelor granulare ~ sita vibratoare ~ ciclon ~ ciururi c. Construcția și funcționarea utilajelor

	2.2.13. 2.2.14. 2.2.15. 2.2.16.		d. Deservirea utilajelor e. Norme de sănătate și securitate în muncă la efectuarea operației
2.1.2. 2.1.3. 2.1.4. 2.1.5.	2.2.6. 2.2.7. 2.2.8. 2.2.9. 2.2.10. 2.2.11. 2.2.12. 2.2.13. 2.2.14. 2.2.15	2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6. 2.3.7. 2.3.8.	Omogenizarea materiilor prime a. Metode și condiții de realizare b. Utilaje de omogenizare a materiilor prime ~ malaxor biax ~ malaxor cu ax vertical, ~ delaior-agitator cu elice c. Construcția și funcționarea utilajelor d. Deservirea utilajelor e. Norme de sănătate și securitate în muncă la efectuarea operației
2.1.2. 2.1.3. 2.1.4. 2.1.5.	2.2.6. 2.2.7. 2.2.8. 2.2.9. 2.2.10. 2.2.11. 2.2.12. 2.2.13. 2.2.14. 2.2.15. 2.2.16.	2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6. 2.3.7. 2.3.8.	Transportul, depozitarea și manipularea materiilor prime a. Metode și condiții de realizare b. Utilaje pentru transportul materiilor prime ~ benzi transportoare ~ elevator ~ rigolă pneumatică ~ pompă c. Construcția și funcționarea utilajelor d. Deservirea utilajelor e. Norme de sănătate și securitate în muncă la efectuarea operației
2.1.2. 2.1.3. 2.1.4. 2.1.5	2.2.6. 2.2.7. 2.2.8. 2.2.9. 2.2.10. 2.2.11. 2.2.12. 2.2.13. 2.2.14. 2.2.15. 2.2.16.	2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6. 2.3.7. 2.3.8	Dozarea materiilor prime a. Metode și condiții de realizare b. Utilaje pentru dozarea materiilor prime ~ alimentator –dozator ~ balanțe c. Construcția și funcționarea utilajelor d. Deservirea utilajelor e. Norme de sănătate și securitate în muncă la efectuarea operației
2.1.2. 2.1.3. 2.1.4. 2.1.5	2.2.17. 2.2.18. 2.2.19. 2.2.20. 2.2.21. 2.2.22. 2.2.23. 2.2.24.	2.3.9. 2.3.10. 2.3.11. 2.3.12.	Prepararea amestecurilor de materii prime a. Scheme tehnologice de preparare a amestecurilor de materii prime b. Rolul operațiilor tehnologice specifice preparării amestecurilor de materii prime c. Calculul compoziției amestecurilor de materii prime d. Identificarea și deservirea utilajelor pentru prepararea amestecurilor de materii prime ~ uscător rotativ ~ amestecătorul Eirich ~ vacuum-presă ~ malaxor pentru beton celular ~ moara cu bile ~ delaior-agitator cu elice ~ sita vibratoare e. Norme de sănătate și securitate în muncă la efectuarea

			operației

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- **mostre de materii prime/ amestecuri de materii prime**

- **ustensile specifice laboratorului de analize tehnice**

- **utilaje, machete funcționale, scheme tehnice:** colergang, concasor cu valțuri, malaxor biax, alimentator-dozator, balanțe automate/ semiautomate/ manuale, benzi transportoare, moara cu bile, filtru presă, delaior-agitator cu elice, concasor cu fălci, sita vibratoare, ciclon, ciur, amestecătorul Eirich, bazine și silozuri, elevator, rigolă pneumatică, pompă, vacuum-presă, atomizor, uscător rotativ, betonieră, malaxor cu ax vertical, malaxor pentru beton celular

- **aparatura de laborator:** cilindri gradați, balanță, etuvă, exsicator, set de site, picnometru, aparat Vicat, aparat pentru determinarea fluidității (Lehman)

- **Softuri educaționale specifice domeniului capabile să simuleze:** funcționarea utilajelor, fluxurile de materiale, parametrii tehnologici

• Sugestii metodologice

Conținuturile programei modulului **„Pregătirea amestecurilor de materii prime”** trebuie să fie abordate într-o manieră flexibilă, diferențiată, ținând cont de particularitățile colectivului cu care se lucrează și de nivelul inițial de pregătire. În cadrul modulului sunt alocate atât ore de pregătire teoretică, cât și ore pentru pregătirea practică necesară formării competențelor profesionale și a unor competențe cheie. Pregătirea practică poate fi realizată atât prin laborator tehnologic, cât și prin instruire practică în ateliere școală sau la agentul economic.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev inclusiv adaptarea la elevii cu CES.

Pentru atingerea rezultatelor învățării și dezvoltarea competențelor vizate de parcurgerea modulului, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, activizarea structurilor cognitive și operatorii ale elevilor, exersarea potențialului psiho-fizic al acestora, transformarea elevului în coparticipant la propria instruire și educație;
- îmbinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea după diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup) de genul discuțiilor, asaltului de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinului, etc;
- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația/ investigația dirijată etc.;
- însușirea unor metode de informare și de documentare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă (utilizarea surselor de informare: ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare
- Activități de documentare
- Vizionări de materiale video (casete video, CD/ DVD – uri)
- Problematizarea

- Demonstrația
- Investigația științifică
- Învățarea prin descoperire
- Activități practice
- Studii de caz
- Jocuri de rol
- Simulări
- Elaborarea de proiecte
- Activități bazate pe comunicare și relaționare
- Activități de lucru în grup/ în echipă

Exemplu de activitate de învățare:

Activitate realizată prin **Metoda mozaicului**

Scurtă descriere a metodei:

Metoda mozaicului presupune învățarea prin cooperare la nivelul unui grup și predarea achizițiilor dobândite de către fiecare membru al grupului unui alt grup.

Alături alte activități de învățare prin cooperare, metoda Mozaic folosește grupuri casă (inițiale) și grupuri de experți, metoda Mozaic îi ajută pe toți elevii să studieze și să învețe întregul material.

Ei devin „experți” pe măsură ce „predau” unul altuia părți din materialul care trebuie învățat. În acest mod, fiecare elev are un rol activ în procesul de predare și învățare și experimentează înțelegerea și gândirea la nivel înalt.

Ca toate celelalte metode de învățare prin cooperare și aceasta metodă are avantaje:

- dezvoltarea răspunderii individuale și de grup;
- dezvoltarea abilităților de comunicare argumentativă și de relaționare în cadrul grupului;
- dezvoltarea gândirii logice, critice și independente;
- optimizarea învățării prin predarea achizițiilor altcuiva;
- stimulează încrederea în sine a elevilor;

Obiective:

- Caracterizarea operației de mărunțire
- Identificarea utilajelor de mărunțire
- Identificarea părților componente ale utilajelor de mărunțire
- Explicarea modului de funcționare a utilajelor de mărunțire
- Utilizarea corectă a limbajului de specialitate

Mod de organizare a activității/a clasei: activitate în grupe de câte 4 elevi

Resurse materiale: coli hârtie A4, instrumente de scris, markere, flip-chart, texte suport, fișe de lucru;

Durată: 80 minute

Modalitatea de aplicarea metodei pentru conținutul ales - Etape de lucru:

- a. Evocarea: activizarea participanților, „brainstorming”.
- b. Realizarea sensului:

Împărțirea clasei în grupuri eterogene de 4 elevi, fiecare dintre aceștia primind câte o fișă de învățare numerotată de la 1 la 4. Fișele cuprind părți ale unui material, ce urmează a fi înțeles și discutat de către elevi.



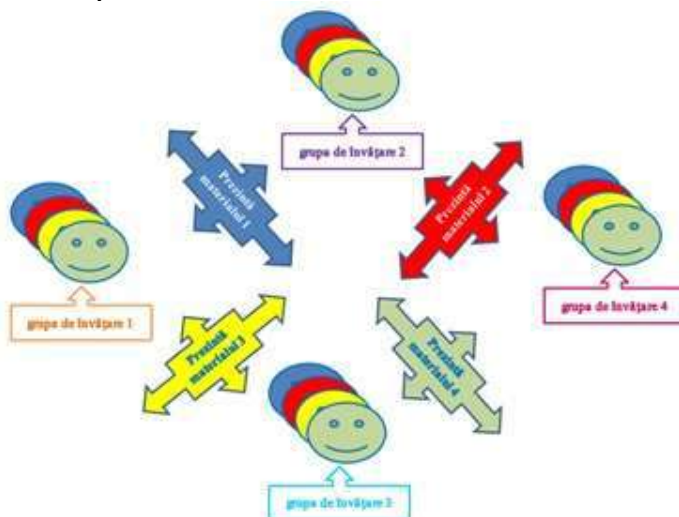
Prezentarea succintă a subiectului tratat. Explicarea sarcinii de lucru și a modului în care se va desfășura activitatea.

Regruparea elevilor, în funcție de numărul fișei primite, în grupuri de experți. Elevii cu nr. 1 (albastru) vor forma grupa de experți 1 și vor studia materialul 1, elevii cu nr. 2 (roșu) vor forma grupa de experți 2 și vor studia materialul 2, elevii cu nr. 3 (galben) vor forma grupa de experți 3 și vor studia materialul 3, iar elevii cu nr. 4 (verde) vor forma grupa de experți 4 și vor studia materialul 4:



Învățarea prin cooperare a secțiunii care a revenit fiecărui grup de experți. Elevii citesc, discută, încearcă să înțeleagă cât mai bine, hotărâsc modul în care pot preda ceea ce au înțeles colegilor din grupul lor original.

Revenirea în grupul inițial și predarea secțiunii pregătite celorlalți membri. Fiecare expert prezintă materialul studiat de el celorlalți colegi din grupa de învățare astfel încât la finalul activității fiecare participant să cunoască întreg conținutul aferent temei propuse pentru instruire. Dacă sunt neclarități, se adresează întrebări expertului. Dacă neclaritățile persistă se pot adresa întrebări și celorlalți membri din grupul expert pentru secțiunea respectivă.



Trecerea în revistă a materialului dat prin prezentare orală cu toată clasa/ cu toți participanții.

c. Etapa de reflecție:

Numiți trei lucruri pe care grupul le-a efectuat bine!

Numiți un lucru pe care grupul poate să-l îmbunătățească pe viitor!

Se prezintă, în continuare, modul de utilizare a acestei metode în cadrul lecției **Mărunțirea materiilor prime**

Lecția **Mărunțirea materiilor prime** este o lecție de comunicare de noi cunoștințe și se desfășoară în sala de clasă/laboratorul tehnologic dotat corespunzător.

Lecția se organizează și desfășoară astfel:

Se comunică, de către profesor, titlul noii lecții și se instruiesc elevii cu privire la noua metodă de abordare a lecției;

Se împarte clasa în grupuri de câte 4 elevi, fiecare elev primind câte o fișă de documentare.

Se explică sarcina de lucru și modul în care se va desfășura activitatea.

Elevii se regroupează, în funcție de numărul fișei primite, în grupuri de experți.

Elevii citesc, discută și învață prin cooperare secțiunea care a revenit fiecărui grup de experți.

Elevii revin în grupul inițial și fiecare expert prezintă materialul studiat de el celorlalți colegi din grupa de învățare astfel încât la finalul activității fiecare participant să cunoască întreg conținutul aferent temei propuse pentru instruire.

Se trece în revistă materialul dat prin prezentare orală cu toată clasa/ cu toți participanții.

Pentru fixarea cunoștințelor elevii vor completa o fișă de lucru.

La finalul lecției, profesorul:

- prezintă soluțiile corecte;
- evidențiază grupa sau grupele care au lucrat cel mai bine (s-au încadrat cel mai bine în timpii de lucru și au avut cele mai multe soluții corecte);

În timpul rezolvării sarcinii de către elevi, profesorul are menirea:

- să îndrume elevii / grupele care cer detalii sau lămuriri cu privire la rezolvarea sarcinilor;
- să coordoneze activitatea, astfel încât grupele să se încadreze în timpii de lucru;
- să asigure implicarea și participarea tuturor elevilor la rezolvarea sarcinilor de lucru;

Metoda mozaicului este însoțită, în acest caz, de problematizare, studiu de caz, conversație euristică.

Această metodă contribuie la întărirea coeziunii grupurilor, prin toate activitățile pe care le presupune.

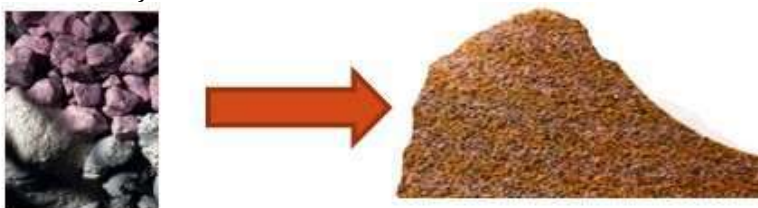
Elevii învață unii de la alții, comunicarea se îmbunătățește, iar ierarhiile dispar, deoarece fiecare are ceva de transmis celorlalți, la rândul său fiind interesat de ceea ce au de spus ceilalți colegi. Elevii învață să ofere și să primească sprijin în efortul de autoinstruire.

FIȘA DE DOCUMENTARE EXPERT 1

Mărunțirea materiilor prime

1. Definiție

- **Modificarea dimensiunilor materialelor, prin aducerea lor de la unități de volum mai mari la unități de volum mai mici.**



- Dimensiunea inițială – de ordinul sutelor de milimetri
- Dimensiunea finală – produsul sfărâmat rezultă cu dimensiuni până la 10 mm

2. Scopul operației de mărunțire:

- Creșterea suprafeței de contact al particulelor care participă la procesul de transformare
- Omogenizarea optimă a amestecurilor de materii prime

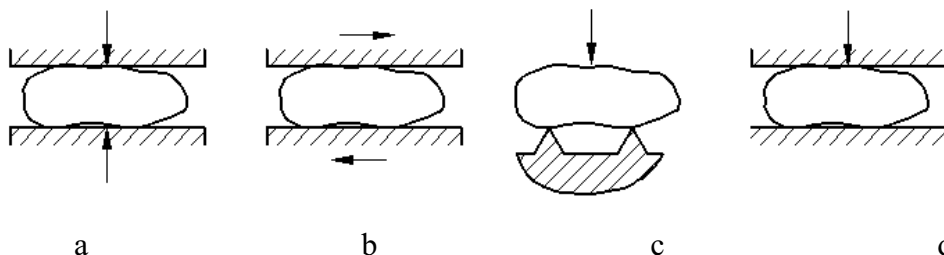
3. Mecanisme de mărunțire:

Mărunțirea materialului se realizează prin aplicarea asupra materialului, a unor **forțe exterioare**

După modul cum acționează forța, mărunțirea se poate face prin:

- a) comprimare;

- b) forfecare;
- c) încovoiere;
- d) șoc - când materialul este lovit
- când materialul este proiectat într-o suprafață solidă.



Aceste forțe acționează combinat asupra materialului solid

Practic, particulele solide sunt supuse simultan la cel puțin două tipuri de sollicitări:

- compresiune și forfecare;
- compresiune și încovoiere;
- șoc și forfecare.

4. Factorii care influențează operația de mărunțire:

- a) Natura materialului ce urmează a fi mărunțit
- b) Produsul care trebuie obținut
- c) Utilajele de mărunțire

Duritatea este un factor ce caracterizează tăria relativă a materialelor ce urmează a fi mărunțite. În funcție de rezistența mecanică, materiile prime pot fi: roci moi, roci semidure și roci dure.

Cunoașterea gradului de duritate ajută la stabilirea utilajului cu care urmează să se facă mărunțirea, precum și la fixarea naturii materialului din care se confecționează suprafețele de mărunțire, care trebuie să aibă o duritate mai mare decât cea a materialului supus mărunțirii.

Umiditatea materialelor influențează negativ randamentul operației de mărunțire, umiditatea optimă a materialelor fiind de 5%

- 5. Gradul de mărunțire: este raportul dintre mărimea medie inițială a materialului introdus la mărunțire și mărimea medie a produsului obținut prin mărunțire.

$$i = \frac{D_1}{D_2}$$

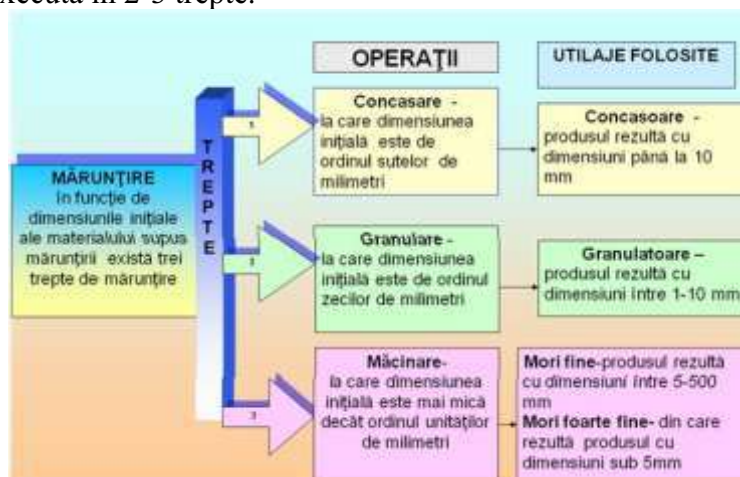
D_1 - mărimea inițială a materialului introdus la mărunțire

D_2 - mărimea finală a produsului rezultat

Gradul de mărunțire variază cu tipul utilajului de mărunțire, cu duritatea materialului și cu mărimea inițială a bulgărilor.

6. Trepte de mărunțire:

Utilajele de mărunțire nu pot conduce toate la obținerea mărimii dorite. Dacă se dorește un grad mare de mărunțire, operația se execută în 2-3 trepte.



7. Utilaje de mărunțire

a) După domeniul granulometric se deosebesc:

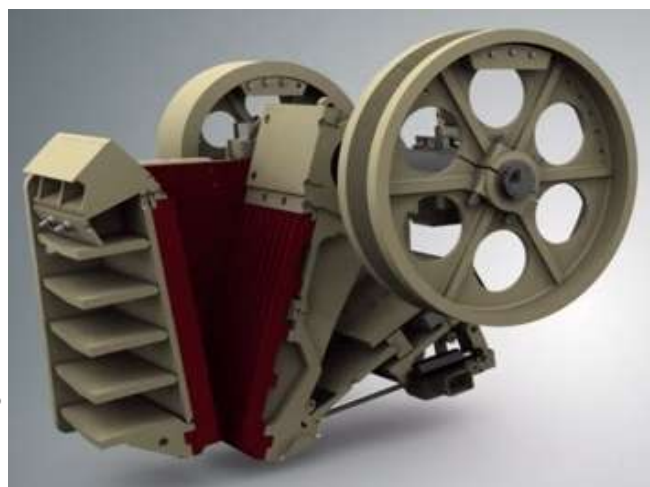
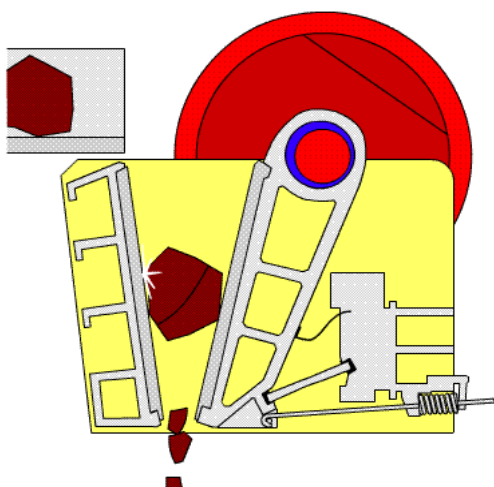
- **Concassoare** – din care produsul rezultă cu dimensiuni până la 10 mm
- **Granulatoare** – din care produsul rezultă cu dimensiuni cuprinse între 1-10 mm
- **Colerganguri** – din care produsul rezultă cu dimensiuni cuprinse între 0,3 – 8,5 mm

b) După construcția utilajului

- Concassoare și granulatoare cu fălci
- Concassoare și granulatoare giratorii (conice)
- Concassoare și granulatoare cu ciocane
- Colerganguri cu cuvă fixă și cu cuvă rotativă
- Concassoare și granulatoare cu valțuri

FIȘA DE DOCUMENTARE EXPERT 2

Concassoare cu fălci



Sursa imaginii <https://www.jycrusher.com/wp-content/uploads/2021/07/2022030508210073.gif>

1. Principiul de funcționare

Concassoarele cu fălci sunt utilaje în care mărunțirea se efectuează prin strivirea materialului între două plăci metalice (fălci), care pot fi una fixă și una mobilă, sau ambele mobile.

<https://www.youtube.com/watch?v=yTiePG1E-kY>

<https://www.youtube.com/watch?v=E9inrsIL02o>

La aceste tipuri de utilaje se obține un grad de mărunțire $i=2-6$ pentru bucăți mari și dure de material, respectiv $i=5-10$ pentru bucăți de material de mărime mijlocie.

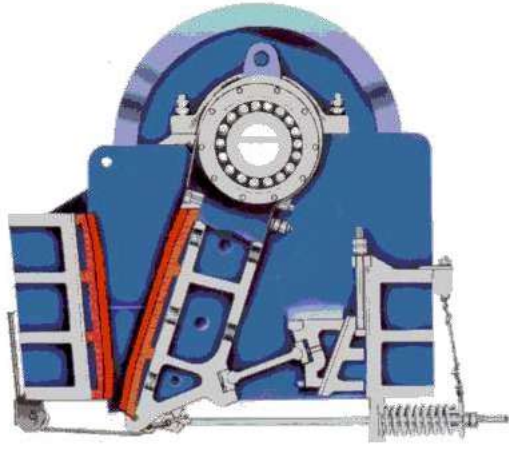
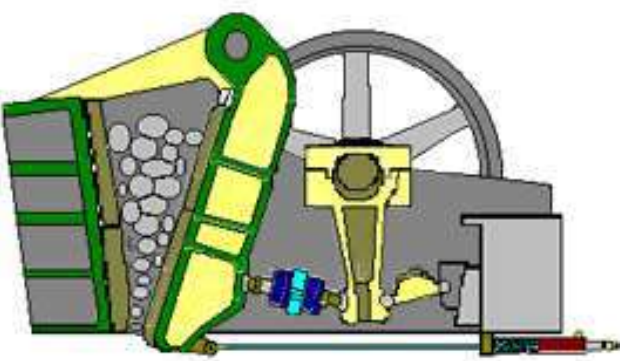
2. Domeniul de utilizare

Concassoarele cu fălci sunt utilizate în general, la mărunțirea grosieră și mai rar pentru mărunțirea medie.

3. Tipuri de concassoare

Dupa modul de construcție există mai multe tipuri de concassoare cu fălci dar cel mai frecvent utilizate sunt:

concasorul cu simplă articulație	concasorul cu fălci cu dublă articulație

	
Sursa imaginii: https://bunny-wp-pullzone-oaxdht8z82.b-cdn.net/wp-content/uploads/2024/03/jaw-crusher-animation1.gif	Sursa imaginii: https://bunny-wp-pullzone-oaxdht8z82.b-cdn.net/wp-content/uploads/2024/03/jaw_crusher-animation-3.gif

Un concasor cu fălci duble este mult mai mare, mai greu, are mai multe piese mobile și un randament mai mic decât concasoarele moderne cu fălci simple.

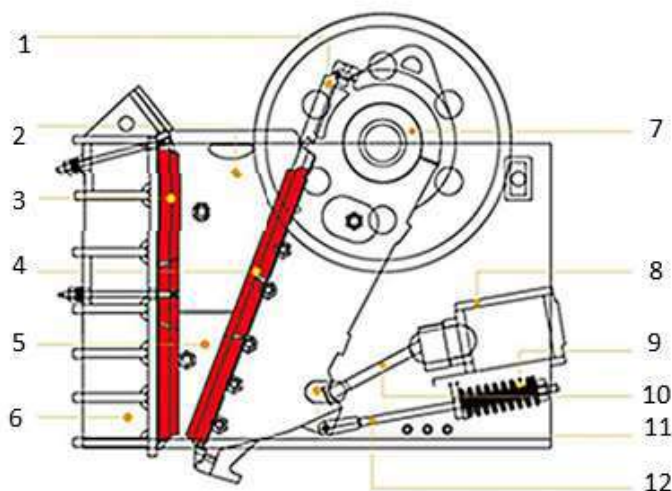
Într-un concasor cu fălci duble, excentricul este situat în spatele fălcii pivotante. Acest lucru are două efecte principale:

- ține excentricul departe de pericole, deoarece nu există nicio sarcină de șoc de la roca zdrobită care să fie transferată către arborele excentric și rulmenții.

- are un plan de mișcare limitat pentru fălca pivotantă, ceea ce contribuie la lipsa sa de productivitate. Fălca se mișcă ca o ușă pivotantă care este articulată în partea de sus și este împinsă deschisă și trasă închisă în partea de jos. O placă basculantă merge de la partea inferioară a brațului excentric la partea inferioară a fălcii oscilante, cealaltă placă basculantă merge de la partea opusă a părții inferioare a brațului excentric până la un punct fix în spatele cadrului concasorului cu fălci.

În schimb, concasorul cu fălci cu o singură articulație are mai puțini arbori și rulmenți și o singură articulație care merge de la partea inferioară a fălcii oscilante la un punct fix în spatele concasorului cu fălci. Excentricul este situat în partea superioară a fălcii oscilante și face parte din arbore. Avantajul acestui lucru este că fălcele au două mișcări care se întâmplă simultan. Are aceeași mișcare de ușă oscilantă ca și concasorul cu două articulații, dar are și mișcarea în sus și în jos a excentricului.

4. Elementele constructive ale concasoarelor cu fălci



- 1- placă de protecție
- 2- placă de protecție superioară
- 3- placa fălcii fixe
- 4- placa fălcii mobile/ pivotante
- 5- placă de protecție superioară
- 6- cadru
- 7- falca mobilă
- 8- scaun de reglare
- 9- arc
- 10- placă basculantă
- 11- scaun placă basculantă
- 12- tijă de tensiune

Sursa imaginii: <https://www.sinoftm.my/upload/image/636880930890260000.jpg>

Concatorul cu fălci cu o singură articulație este compus în principal dintr-un cadru, o placă a fălcii, două plăci laterale de protecție, o placă basculantă, o volantă, un arbore și un dispozitiv de reglare.

Cadrul său este turnat în secțiuni și apoi îmbinat cu șuruburi. Este utilizat în principal pentru a susține arborele excentric și a suporta forța de impact a materialelor, așa că trebuie să fie suficient de rezistent.

Plăcile sunt alcătuite dintr-o placă a fălcii mobile și o placă a fălcii fixă. Acestea sunt fixate pe suprafața patului fălcii cu un bloc de fier în formă de pană și un șurub pentru a proteja patul fălcii de abraziune. De obicei, sunt fabricate din materiale de înaltă rezistență și rezistente la uzură, cum ar fi fălcile din oțel turnat cu mangan, conținutul de mangan din oțelul turnat fiind de 12% - 14%.

Arborele excentric este arborele principal al concasorului. Pentru a fi supus unei forțe mari de încovoiere, este fabricat din oțel cu conținut ridicat de carbon.

Dispozitivul de reglare adoptă tipul cu pană, care este compus dintr-un bloc cu pană frontală și unul posterior. Blocul cu pană frontală se poate mișca înainte și înapoi pentru a susține placa din spate. Pana din spate este reglabilă și se poate mișca în sus și în jos. Se mișcă în sus și în jos cu ajutorul șurubului, iar dimensiunea deschiderii de descărcare este ajustată. Planul înclinat al celor două piese de pană este inversat pentru a se potrivi.

1. Avantaje și dezavantaje

Avantaje	Dezavantaje
• Construcție simplă, robustă și ieftină • Siguranță în exploatare • Volum relativ mic al instalației	• Trepidații puternice în timpul funcționării • Limitarea debitului datorită cursei moarte a fălcii mobile la depărtarea de falca fixă • Întreruperi dese în funcționare

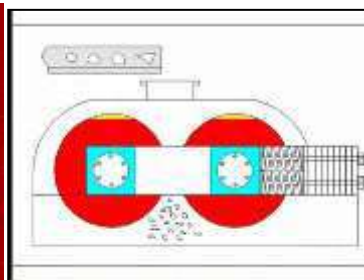
FIȘA DE DOCUMENTARE EXPERT 3

Concasoare cu valțuri



1. Principiul de funcționare

Concasoarele cu valțuri sunt utilaje în care mărunțirea se efectuează prin comprimarea constant și continuă a materialului între două valțuri care se rotesc în sens invers, pe axe orizontale așezate paralel. Materialul care se introduce pe la partea superioară este mărunțit treptat cu ajutorul celor doi cilindri, după ce este împins în spațiul care se găsește între cilindri. Materialul mărunțit este eliminat prin partea opusă sub formă de granule.



<https://www.youtube.com/watch?v=6lJtad0VtLE>

<https://www.youtube.com/watch?v=r0XZTIWXQ3M>

<https://www.youtube.com/watch?v=ISJ-WUJFfHs>

Dimensiunea materialului la alimentare variază în funcție de mărimea mașinii, între 30 și 80 mm, iar cele ale materialului prelucrat între 1 și 10 mm.

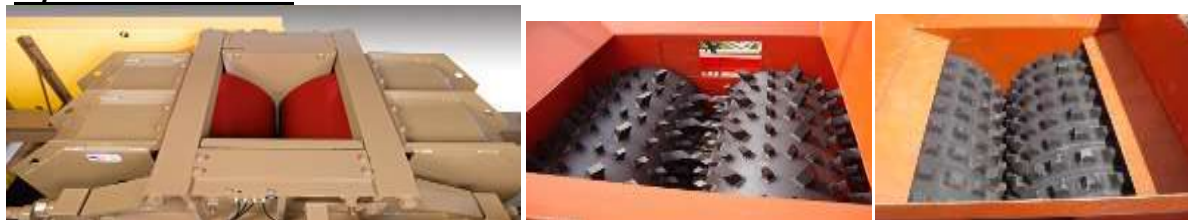
La concasoarele cu valțuri gradul de mărunțire este determinat de distanța dintre cei doi cilindri și variază între valorile $i = 3 - 4$ la materiale dure și $i = 10 - 15$ la materiale moi.

2. Domeniul de utilizare

Concassoarele cu valțuri sunt utilizate în general, la mărunțirea fină a rocilor semidure sau la mărunțirea grosieră și medie a rocilor umede și plastice, valțurile fiind prevăzute în acest caz cu proeminențe.

Concassoarele cu valțuri sunt contraindicate pentru mărunțirea materialelor dure.

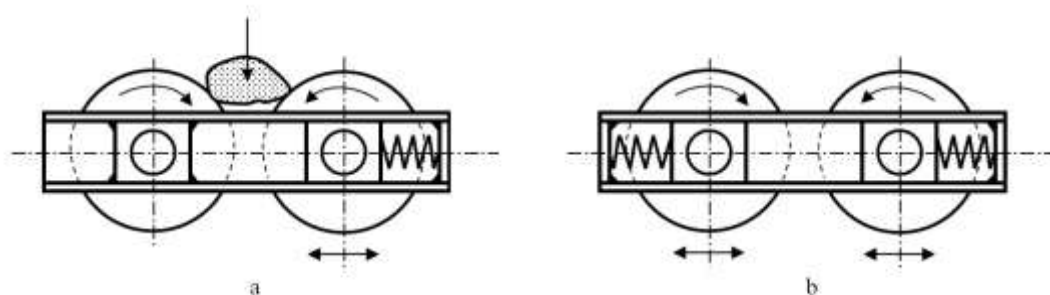
3. Tipuri de concasoare



Cele mai cunoscute sunt concassoarele cu două valțuri, dar se mai pot întâlni și concassoare cu două perechi de valțuri, perechile de valțuri având diametre diferite.

După modul de fixare al cilindrilor, deosebim:

- Concator cu un cilindru în lagăre fixe și unul în lagăre mobile
- Concator cu ambii cilindri în lagăre mobile



Concatorul cu cilindri (scheme constructive):
a – cu un singur cilindru mobil; b – cu ambii cilindri mobili

4. Elementele constructive ale concassoarelor cu valțuri

- **Batiul** - se execută în general din fontă sau oțel turnat
- **Cilindrii** - pot avea diferite suprafețe. După profilul suprafeței cilindrii pot fi: netezi, cu nervuri sau dințați
- Pentru asigurarea rezistenței la uzură, pe cilindri se fixează **blindajele de oțel** demontabile pentru a putea fi ușor schimbate la reparații.
- **Curățitoarele cilindrilor** e montează sub formă de cuțite de oțel, tangent la suprafața blindajelor, având rolul de a curăți, mai ales când utilajul este folosit la zdrobirea argilei.

Caracteristici tehnice:

- Diametrul valțurilor: 500 - 1600 mm
- Lungimea valțurilor: 250 - 1200 mm
- Distanța dintre valțuri: 8 - 120 mm
- Turația valțurilor: 15 - 90 rot/min
- Producția: 8 - 150 t/h
- Mărimea inițială a particulelor 30 – 700 mm

FIȘA DE DOCUMENTARE EXPERT 4

Colergangurile



1. Principiul de funcționare

Colergangurile mărunțesc materialul prin presarea acestuia de către unul sau mai multe corpuri în forme de role cilindrice, care se rostogolesc pe o suprafață plană. Presarea între suprafețele de măcinare rezultă din greutatea corpurilor rostogolitoare sau din acțiunea forței centrifuge.

2. Domeniul de utilizare

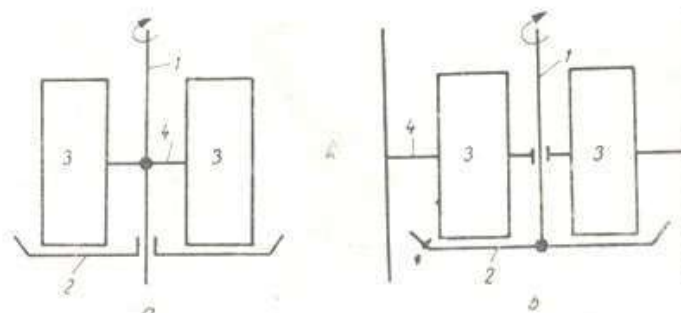
Colergangurile sunt utilaje care se folosesc atât pentru sfărâmarea materialelor cât și pentru amestecarea materialelor uscate sau a materialelor cu umiditate până la 15 - 25 %.

Prin mărunțire se obțin granule cu dimensiuni cuprinse între 0,3 și 8,5 mm.

3. Tipuri de colerganguri

Colergangurile se clasifică:

- După destinația tehnologică:
 - a) Colerganguri pentru măcinare uscată sau semiuscată
 - b) Colerganguri pentru amestecuri sau amestecare și măcinare
- După modul de lucru:
 - a) Colerganguri cu funcționare periodică
 - b) Colerganguri cu funcționare continuă
- După construcție:
 - a) Colerganguri cu cuvă fixă
 - b) Colerganguri cu cuvă rotativă



5. Elementele constructive ale colergangurilor

1 – axul central

2 – cuvă

3 – pietre de măcinare

4 – axul pietrelor

La colergangul cu cuvă fixă, axul orizontal pe care se învârtesc cele două pietre este fixat de pivotal central, cu care se rotește solidar. Pietrele fac o mișcare compusă: o mișcare de rotație în jurul axului lor și o mișcare de revoluție în jurul pivotului. Cuvă este fixă.

La colergangul cu cuvă rotativă, axul orizontal este fix. Cuvă se rotește în jurul pivotului central. Ambele tipuri de colerganguri au raclete care aduc materialul din cuvă în dreptul pietrelor.

racletă



Pietrele colergangului sunt confecționate din material dure cum ar fi granitul sau au bandaje din material dure cum ar fi fonta dură sau oțel dur.

Cuvă este un disc plin metalic sau din granit.

Când descărcarea materialului se face pe la partea inferioară fundul cuvei este alcătuit din plăci cu găuri conice de diferite dimensiuni, funcție de dimensiunea dorită a se obține prin măcinare.

Caracteristici tehnice:

- Diametrul pietrelor: 300 - 1800 mm
- Lățimea pietrelor: 75 - 450 mm
- Turația cuvei: 18 - 40 rot/min
- Producția: 0,1 - 12 t/h
- Mărimea inițială a particulelor 30 – 70 mm
- Mărimea finală a particulelor 0 – 8 mm

FIȘA DE LUCRU

1. Referitor la **Mărunțirea materiilor prime**, rezolvați următoarele cerințe:
 - a. Definiți operația de mărunțire.
 - b. Precizați scopul operației de mărunțire.
 - c. Indicați mecanismele de mărunțire a materiilor prime utilizate în industria materialelor de construcții.
 - d. Enumerați factorii care influențează operația de mărunțire
 - e. Scrieți relația de calcul a gradului de mărunțire și specificați semnificația termenilor care apar în relația de calcul.
 - f. Numiți treptele de mărunțire și precizați pentru fiecare treaptă de mărunțire ordinul de mărime al dimensiunii inițiale a materialului supus mărunțirii.
2. Referitor la **Utilajele de mărunțire** studiate, rezolvați următoarele cerințe (completați tabelul):

Cerința			
Identificarea utilajului de mărunțire			
Precizarea			

principiului de funcționare a utilajului			
Indicarea domeniului de utilizare			
Indicarea gradului de mărunțire realizat			
Caracterizarea sumară din punct de vedere constructiv și funcțional a utilajului			

FIȘĂ DE OBSERVARE A ACTIVITĂȚII

NR. CRT	ELEMENTE DE OBSERVARE	GRUPELE							
		1		2		3		4	
		da	nu	da	nu	da	nu	da	nu
1	Au fost înțelese obiectivele activității efectuate?								
2	A fost înțeles scopul acestei metode?								
3	Au fost organizați bine elevii?								
4	S-au folosit corect resursele materiale?								
5	Elevii au cooperat pentru realizarea sarcinilor de lucru?								
6	Elevii au rezolvat sarcinile de lucru?								
7	S-au completat corect fișele de lucru?								
8	S-au transmis informații colegilor din grupă?								
9	S-a făcut evaluarea activității?								

Folosirea acestei metode asigură condiții optime elevilor să se afirme atât individual cât și în echipă, să beneficieze de avantajele învățării individuale, cât și de cele ale învățării prin cooperare. Metoda stimulează participarea activă a elevilor la propria lor formare și îi încurajează să gândească liber și deschis.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă partea finală a demersului de proiectare didactică prin care profesorul va măsura eficiența întregului proces instructiv-educativ. Evaluarea determină măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardele de pregătire profesională.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

a. *Formativă:*

▪ În funcție de specificul temei, de stilurile de învățare ale elevilor și de modalitatea de evaluare prin probe orale/scrise/practice instrumentele de evaluare pot fi diverse:

- Fișe de observație
- Fișe test
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare
- Eseul
- Referatul științific
- Activități practice
- Lucrări de laborator
- Teste docimologice

▪ Evaluarea va fi realizată de către profesor pe baza unor probe care se referă explicit la cunoștințele, abilitățile și atitudinile specificate în Standardul de Pregătire Profesională.

b. Sumativă:

- Realizată printr-o probă cu caracter integrator la sfârșitul procesului de predare/ învățare și care informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor.

Recomandăm următoarele **instrumente de evaluare continuă**:

- Fișe de observație
- Fișe test
- Fișe de lucru
- Fișe de documentare
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare
- Eseul
- Referatul științific
- Proiectul
- Activități practice
- Teste docimologice
- Lucrări de laborator/ practice

Propunem următoarele **instrumente de evaluare finală**:

- Proiectul
- Studiul de caz
- Portofoliul
- Testele sumativ

În parcurgerea modului se va utiliza evaluare de tip formativ și la final de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii trebuie evaluați numai în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specificate în cadrul acestui modul.

Exemplu de test de evaluare a cunoștințelor**Rezultatele învățării vizate, conform SPP:****Cunoștințe:****2.1.1. Operații de pregătire a materiilor prime**

- Mărunțirea materiilor prime

2.1.2. Utilaje de pregătire a materiilor prime și a amestecului de materii prime**2.1.3. Construcția și funcționarea utilajelor de pregătire a materiilor prime și a amestecului de materii prime****Abilități:****2.2.1. Asocierea materiilor prime cu operațiile de pregătire necesare, metodele și condițiile de realizare****2.2.2. Caracterizarea operațiilor de pregătire a materiilor prime****2.2.3. Utilizarea vocabularului de specialitate în mod corect****2.2.4. Identificarea utilajelor de pregătire a materiilor prime și a amestecului de materii prime****2.2.5. Asocierea utilajelor cu operațiile de pregătire a materiilor prime și a amestecului de materii prime****2.2.6. Identificarea părților componente ale utilajelor****2.2.7. Explicarea modului de funcționare a utilajelor****Atitudini:****2.3.1. Valorificarea selectivă a informațiilor referitoare la operațiile de pregătire a materiilor prime****2.3.2. Valorificarea selectivă a informațiilor referitoare la utilajele de pregătire a materiilor prime**

TEST

Notă:

- Toate subiectele sunt obligatorii.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat la 10.
- Timp efectiv de lucru 45 minute.

SUBIECTUL I**40 puncte****A. 16 p**

Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (1–3) scrieți, pe foaia cu răspunsuri, litera corespunzătoare răspunsului corect. Este corectă o singură variantă de răspuns.

1. Operația care realizează micșorarea volumului unor unități de material solid prin divizarea acestora, ca efect al acțiunii forțelor mecanice, se numește:
 - a) clasarea;
 - b) dozarea;
 - c) mărunțirea
 - d) transportul
2. Utilajele în care se realizează sfărâmarea materiilor prime sunt:
 - a) agitatoarele
 - b) concasoarele
 - c) excavatoarele
 - d) morile cu bile
3. Utilajul în care sfărâmarea materiilor prime se realizează prin comprimarea acestora de către pietrele rostogolitoare este:
 - a) colergangul
 - b) concasorul cu ciocane
 - c) concasorul cu fălci
 - d) concasorul cu valțuri
4. La mărunțirea grosieră a materialelor dure se utilizează:
 - a) concasoare cu ciocane;
 - b) concasoare cu fălci;
 - c) concasoare cu valțuri;
 - d) concasoare giratorii.

B. 12 p

Citiți, cu atenție, afirmațiile următoare, numerotate cu cifre de la 1 la 3. Pentru fiecare dintre afirmațiile de la 1 la 3, scrieți, pe foaia cu răspunsuri, cifra corespunzătoare enunțului și notați în dreptul ei litera A, dacă apreciați că afirmația este adevărată, sau litera F, dacă apreciați că afirmația este falsă.

1. Concasoarele cu fălci sunt utilizate în general, la mărunțirea fină și mai rar pentru mărunțirea medie.
2. Mărunțirea se realizează în 3 trepte: concasare, granulare și măcinare.
3. La concasoarele cu valțuri gradul de mărunțire variază între valorile 40 și 60.

C. 12 p

În tabelul de mai jos, în coloana A sunt enumerate treptele de mărunțire, iar în coloana B sunt enumerate utilajele de mărunțire. Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, asocierile corecte dintre cifrele din coloana A și literele corespunzătoare din coloana B.

A. Trepte de mărunțire	B. Utilaje de mărunțire

1. Concasare	a. Concasor cu fălci
2. Granulare	b. Colergang
3. Măcinare	c. Ciur
	d. Moară cu bile

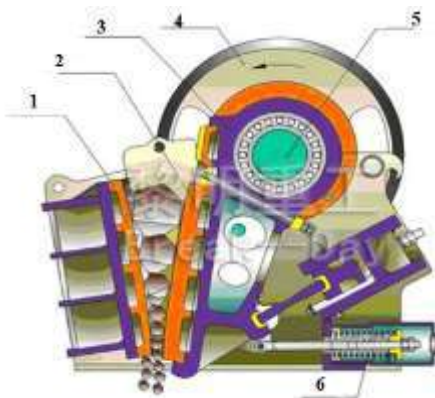
SUBIECTUL II**50 puncte****A. 12 p**

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, informația corectă care completează spațiile libere:

1. Gradul de mărunțire la concasare cu fălci, are valorile (1) pentru bucăți mari și dure de material, respectiv $i=5-10$ pentru bucăți de material de mărime mijlocie.
2. La concasorele cu valțuri partea activă este alcătuită din doi (2), netezi sau striati, care se rotesc în sens (3), comprimă bucățile de material și astfel le mărunțesc.
3. Alimentarea cu material a concasorului cu fălci se face la partea superioară, în timp ce evacuarea materialului concasat se face prin deschiderea dintre falca (4) și cea fixă, situată în partea inferioară a mașinii.

B. 20 p

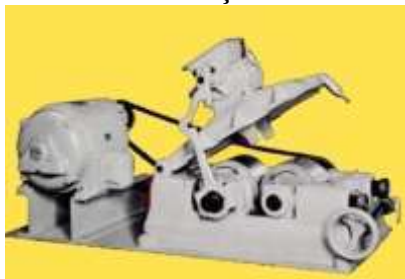
Observați cu atenție imaginea de mai jos și răspundeți pe foaia cu răspunsuri, la următoarele cerințe:



1. Identificați utilajul ilustrat și precizați domeniul de utilizare a acestuia.
2. Identificați elementele componente ale utilajului, notate cu cifre de la 1 la 6.
3. Caracterizați din punct de vedere constructiv și funcțional utilajul ilustrat.

C. 18 p

În imaginea de mai jos este ilustrat un concasor cu valțuri. Referitor la concasorele cu valțuri, rezolvați pe foaia cu răspunsuri, următoarele cerințe:



1. Indicați principiul de funcționare al concasorelor cu valțuri
2. Precizați domeniul de utilizare și gradul de mărunțire realizat.
3. Caracterizați elementele constructive ale concasorelor cu valțuri.

BAREM DE EVALUARE ȘI NOTARE

- Se punctează oricare alte modalități de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat la 10.

SUBIECTUL I	40 puncte
A. 1 – c; 2 – b; 3 – a; 4 – b; <i>Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 4 puncte.</i> <i>Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.</i>	16 puncte
B. 1 – F; 2 – A; 3 – F; <i>Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 4 puncte.</i> <i>Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.</i>	12 puncte
C. 1 – a; 2 – b; 3 – d; <i>Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 4 puncte.</i> <i>Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.</i>	12 puncte
SUBIECTUL II	50 puncte
A. 1 – i=2-6; 2 – cilindri/valțuri; 3 – contrar/opus; 4 – mobilă; <i>Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 3 puncte.</i> <i>Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.</i>	12 puncte
B. 1. Concasor cu fălci cu simplă articulație. Se utilizează la mărunțirea grosieră și mai rar pentru mărunțirea medie. <i>Pentru răspuns corect și complet se acordă 4 puncte.</i> <i>Pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă 2 puncte.</i> <i>Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.</i> 1. Elemente constructive: 1 - Blindajul fălcii fixe 2 - Blindajul fălcii mobile 3 – Falca mobilă 4 – Roata de curea (Volant) 5 - Arbore cu excentric 6 - Dispozitivul de rapel <i>Pentru fiecare răspuns corect și complet se acordă câte 1 punct.</i> <i>Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.</i> 3. Concasorul cu fălci se compune dintr-un batiu format din falca fixă care constituie peretele din față, peretele din spate și pereții laterali. Pe batiu se montează falca mobilă falca mobilă direct pe arborele cu excentric, ea căpătând în timpul funcționării o mișcare complexă. Spațiul cuprins între falca fixă, falca mobilă și pereții laterali ai batiului formează spațiul în care se realizează sfărâmarea materialului (spațiul de lucru al mașinii). Pentru a preveni uzarea prin abraziune a prețurilor spațiilor de lucru aceștia se căptușesc cu blindajele realizate din materiale adecvate: oțelul manganos, fontă albită. Blindajele fălcilor sunt prevăzute cu striții longitudinale pentru o mai bună prindere și sfărâmarea materialului supus mărunțirii. Striațiile au, de regulă, în secțiune profil triunghiular.	20 puncte

Pentru a păstra constantă granulația produsului, precum și pentru a obține un produs cu o altă granulație, fanta dintre fălci trebuie reglată. Acest lucru se realizează cu ajutorul mecanismului de reglare a fantei

Pentru răspuns corect și complet se acordă 10 puncte.

Pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă 5 puncte.

Pentru răspuns incorrect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

B.

18 puncte

1.Principiul de funcționare

Concassoarele cu valțuri sunt utilaje în care mărunțirea se efectuează prin comprimarea constantă și continuă a materialului între două valțuri care se rotesc în sens invers, pe axe orizontale așezate paralel. Materialul care se introduce pe la partea superioară este mărunțit treptat cu ajutorul celor doi cilindri, după ce este împins în spațiul care se găsește între cilindri. Materialul mărunțit este eliminat prin partea opusă sub formă de granule.

Pentru răspuns corect și complet se acordă 4 puncte.

Pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă 2 puncte.

Pentru răspuns incorrect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

2.Domeniul de utilizare și gradul de mărunțire

Concassoarele cu valțuri sunt utilizate în general, la mărunțirea fină a rocilor semidure sau la mărunțirea grosieră și medie a rocilor umede și plastice, valțurile fiind prevăzute în acest caz cu proeminențe.

Concassoarele cu valțuri sunt contraindicate pentru mărunțirea materialelor dure.

Dimensiunea materialului la alimentare variază în funcție de mărimea mașinii, între 30 și 80 mm, iar cele ale materialului prelucrat între 1 și 10 mm.

La concassoarele cu valțuri gradul de mărunțire este determinat de distanța dintre cei doi cilindri și variază între valorile $i=3-4$ la materiale dure și $i=10-15$ la materiale moi.

Pentru răspuns corect și complet se acordă 4 puncte.

Pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă 2 puncte.

Pentru răspuns incorrect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

3.Elementele constructive ale concassoarelor cu valțuri

- **Batiul** - se execută în general din fontă sau oțel turnat
- **Cilindrii** - pot avea diferite suprafețe. După profilul suprafeței cilindrii pot fi: netezi, cu nervuri sau dințați
- Pentru asigurarea rezistenței la uzură, pe cilindri se fixează **blindajele de oțel** demontabile pentru a putea fi ușor schimbate la reparații.
- **Curățitoarele cilindrilor** e montează sub formă de cuțite de oțel, tangent la suprafața blindajelor, având rolul de a curăți, mai ales când utilajul este folosit la zdrobirea argilei.

Caracteristici tehnice:

- Diametrul valțurilor: 500-1600 mm
- Lungimea valțurilor: 250-1200 mm
- Distanța dintre valțuri: 8-120 mm
- Turația valțurilor: 15-90 rot/min
- Producția: 8-150 t/h
- Mărimea inițială a particulelor 30 – 700 mm

Pentru răspuns corect și complet se acordă 10 puncte.

Pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă 5 puncte.

Pentru răspuns incorrect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

Exemplu de probă de evaluare pentru activitatea de instruire practică

Enunțul temei: Deserviți moara cu bile dintr-o instalație de măcinare

Sarcini de lucru:

1. Organizarea locului de muncă
2. Dozarea materiilor prime conform rețetei de fabricație
3. Alimentarea și pornirea morii cu bile
4. Supravegherea funcționării morii cu bile
5. Oprirea și descărcarea morii cu bile
6. Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă generale și specifice locului de muncă
7. Prezentarea construcției și a modului de funcționare al morii cu bile
8. Descrierea procedurii de lucru la deservirea morii cu bile

Instrucțiuni de lucru:

- Activitatea se desfășoară în echipe de câte 2 elevi, la agentul economic.
- Timpul efectiv de lucru este de 60 minute.
- Pentru rezolvarea corectă a sarcinii de lucru se acordă 90 puncte. Se acordă 10 puncte din oficiu
- Deoarece durata procesului de măcinare poate depăși timpul afectat probei practice, elevul va efectua numai secvența tehnologică aflată în desfășurare

Durata probei practice: 50 minute

Grila de evaluare

Criterii de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	35 puncte	1.1. Identificarea și selectarea materialelor necesare operației de măcinare	10 p
		1.2. Organizarea ergonomică a locului de muncă	10 p
		1.3. Aprovizionarea locului de muncă cu materiile prime necesare	10 p
		1.4. Asigurarea condițiilor de aplicare a normelor cu privire la sănătatea și securitatea în muncă	5 p
2. Realizarea sarcinii de lucru	50 puncte	2.1. Efectuarea manevrelor de alimentare și pornire a utilajelor cu respectarea procedurii de lucru	10 p
		2.2. Supravegherea funcționării utilajului	10 p
		2.3. Efectuarea manevrelor de oprire și descărcare a utilajelor cu respectarea procedurii de lucru	10 p
		2.4. Îndeplinirea sarcinilor care îi revin în cadrul echipei de lucru	10 p
		2.5. Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă specifice locului de muncă	10 p
3. Prezentarea sarcinii de lucru	15 puncte	3.1. Prezentarea construcției și a modului de funcționare al morii cu bile	6 p
		3.2. Descrierea procedurii de lucru la deservirea morii cu bile	6 p

		3.3. Utilizarea vocabularului de specialitate în prezentarea sarcinii de lucru	3 p

MODUL III PRELUCRAREA SEMIFABRICATELOR**• Notă introductivă**

Modulul „**Prelucrarea semifabricatelor**” este o componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Materiale de construcții* și face parte din cultura de specialitate și pregătire practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal, filieră tehnologică.

Modulul „**Prelucrarea semifabricatelor**” face parte din cultura de specialitate aferentă domeniului de pregătire generală **Materiale de construcții**, clasa a IX-a, învățământ liceal, filiera tehnologică și are alocat un număr de **150 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :

- **30 ore/an – laborator tehnologic**
- **60 ore/an - instruire practică**

Modulul „**Prelucrarea semifabricatelor**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4, din domeniul de pregătire profesională **Materiale de construcții** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul**Rezultate ale învățării/ competențe (codificate conform SPP)**

URÎ 3. PRELUCRAREA SEMIFABRICATELOR			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
3.1.1.	3.2.1 3.2.2 3.2.3 3.2.3 3.2.4 3.2.5	3.3.1	Operații de prelucrare a semifabricatelor a. Fasonarea produselor ceramice b. Glazurarea produselor ceramice c. Fasonarea semifabricatelor din sticlă d. Finisarea sticlei e. Decorarea produselor ceramice f. Prelucrarea clincherului g. Prelucrarea varului nehidratat h. Prelucrarea ghipsului deshidratat i. Fasonarea prefabricatelor din beton j. Sortarea, ambalarea, depozitarea și transportul produselor
3.1.2	3.2.6 3.2.7 3.2.8 3.2.9 3.2.10	3.3.2 3.3.3	Utilaje de prelucrare a semifabricatelor a. Utilaje pentru fasonarea produselor ceramice b. Utilaje pentru glazurarea produselor ceramice c. Utilaje și dispozitive pentru fasonarea semifabricatelor din sticlă d. Utilaje pentru finisarea sticlei e. Utilaje pentru decorarea produselor ceramice f. Utilaje pentru confecționarea prefabricatelor din beton g. Utilaje pentru prelucrarea clincherului h. Utilaje pentru prelucrarea varului nehidratat i. Utilaje pentru prelucrarea ghipsului deshidratat j. Utilaje pentru sortarea, ambalarea, depozitarea și transportul produselor

3.1.3	3.2.11	3.3.4	Executarea operațiilor de prelucrare a semifabricatelor
3.1.4	3.2.12	3.3.5	a. Selectarea mijloacelor de muncă conform sarcinii de lucru
3.1.5	3.2.13	3.3.6	b. Efectuarea operației de prelucrare conform procedurii de lucru
3.1.5	3.2.14	3.3.7	c. Deservirea utilajelor de prelucrare a semifabricatelor
	3.2.15	3.3.8	d. Curățirea utilajului
	3.2.16	3.3.9	
	3.2.17	3.3.10	
	3.2.18	3.3.11	
	3.2.19		

- **Lista minimă de resurse materiale materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice, etc.), necesare dobândirii rezultatelor învățării(existente în școală sau la operatorul economic):**

- **Surse de documentare specializate:** auxiliare curriculare, suport de curs, fișe de lucru, fișe de documentare, fișe ajutoare, planșe didactice, reviste de specialitate, documentație tehnică, fișe individuale de instructaj de SSM și PSI, standarde de calitate,
- **Utilaje/machete funcționale, scheme tehnice**
 - ~ strungul ceramic vertical
 - ~ mașini semiautomate tip roller
 - ~ prese cu piston pentru fasonarea prin extrudare
 - ~ instalații pentru glazurarea prin imersie
 - ~ instalații pentru glazurarea prin pulverizare
 - ~ scule și dispozitive pentru suflarea manuală
 - ~ prese
 - ~ mașina semiautomată de suflat
 - ~ scule și dispozitive pentru tăierea manuală
 - ~ mașini de tăiere mecanică
 - ~ mașini de șlefuit (orizontale, verticale)
 - ~ pistol de pulverizat vopsea
 - ~ mașina de trasat linii și benzi
 - ~ mașina de sitografiere
 - ~ mașina de aplicare a decalcomaniilor
 - ~ banda transportoare
 - ~ elevator
 - ~ utilaje pentru ambalarea, depozitarea și transportul produselor
- **Echipamente:** videoproiector, calculator.
- **Softuri educaționale specifice domeniului capabile să simuleze:** funcționarea utilajelor, fluxurile de materiale, parametrii tehnologici

• Sugestii metodologice

Conținuturile modului „**Prelucrarea semifabricatelor**” trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Modulul „**Prelucrarea semifabricatelor**” are o structură flexibilă, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, dotate conform recomandărilor menționate mai sus.

Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu CES.

Aceste activități de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, activizarea structurilor cognitive și operatorii ale elevilor, exersarea potențialului psiho-fizic al acestora, transformarea elevului în coparticipant la propria instruire și educație;
- îmbinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea după diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup) de genul discuțiilor, asaltului de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinelui, etc;
- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația/ investigația dirijată etc.;
- însușirea unor metode de informare și de documentare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă (utilizarea surselor de informare: ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare;
- Activități de documentare;
- Vizionări de materiale video (casete video, CD/ DVD – uri);
- Problematizarea;
- Demonstrația;
- Investigația științifică;
- Învățarea prin descoperire;
- Activități practice;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol;
- Simulări;
- Elaborarea de proiecte;
- Activități bazate pe comunicare și relaționare;
- Activități de lucru în grup/ în echipă.

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **metoda piramidei**.

Activitatea de învățare este realizată combinând învățarea prin descoperire dirijată cu **METODA PIRAMIDEI sau METODA BULGĂRELUI DE ZĂPADĂ**

Metoda piramidei sau metoda bulgărelui de zăpadă are la bază împletirea activității individuale cu cea desfășurată în mod cooperativ, în cadrul grupurilor. Ea constă în încorporarea activității fiecărui membru al colectivului într-un demers colectiv mai amplu, menit să ducă la soluționarea unei sarcini sau a unei probleme date.



Fazele de desfășurare a metodei piramidei:

1. *Faza introductivă*: profesorul expune datele problemei în cauză;
 2. *Faza lucrului individual*: elevii lucrează pe cont propriu la soluționarea problemei timp de cinci minute. În această etapă se notează întrebările legate de subiectul tratat.
 3. *Faza lucrului în perechi*: elevii formează grupe de doi elevi pentru a discuta rezultatele individuale la care a ajuns fiecare. Se solicită răspunsuri la întrebările individuale din partea colegilor și, în același timp, se notează dacă apar altele noi.
 4. *Faza reuniunii în grupuri mai mari*. De obicei se alcătuiesc două mai grupe, aproximativ egale ca număr de participanți, alcătuite din grupele mai mici existente anterior și se discută despre soluțiile la care s-a ajuns. Totodată se răspunde la întrebările rămase nesoluționate.
 5. *Faza raportării soluțiilor în colectiv*. Întreaga clasă, reunită, analizează și concluzionează asupra ideilor emise. Acestea pot fi trecute pe tablă pentru a putea fi vizualizate de către toți participanții și pentru a fi comparate. Se lămuresc și răspunsurile la întrebările nerezolvate până în această fază, cu ajutorul conducătorului (profesorul);
 6. *Faza decizională*. Se alege soluția finală și se stabilesc concluziile asupra demersurilor realizate
- Ca și celelalte metode care se bazează pe lucrul în perechi și în colectiv, metoda piramidei are *avantajele* stimulării învățării prin cooperare, al sporirii încrederii în forțele proprii prin testarea ideilor emise individual, mai întâi în grupuri mici și apoi în colectiv.

Timp alocat: 75 minute

Resurse materiale:

Coli hârtie A4, instrumente de scris, markere, flip-chart, fișe suport, calculator /telefon /tabletă cu acces la internet

FIȘĂ SUPORT

1. ***Faza introductivă***: Profesorul enunță problema:

Vizionați cu atenție video-urile următoare și veți descoperi cum se fasonază farfuriile și ce utilaje specifice se folosesc.

Video 1 - <https://www.youtube.com/watch?v=tyhAa1eJrUo>

Video 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=Qs-y3GSmYBg>

Notați pe foaia de lucru următoarele aspecte:

1. *Procedeul de fasonare aplicat și principiul de lucru al acestora*
2. *Utilajele folosite și modul lor de funcționare*
3. *Elementele constructive ale utilajelor de fasonare identificate*
4. *Particularitățile tehnologice la fasonarea farfuriilor pe cele 2 utilaje*
5. *Defectele care pot să apară la fasonare și cauzele care pot provoca apariția acestor defecte*
6. *Modul în care se pot valorifica rebuturile și deșeurile care apar în timpul fasonării*

2. **Faza lucrului individual:** elevii notează pe foaia de lucru informațiile legate de cerințele transmise de către profesor, identificate în timpul vizionării celor 2 video-uri
3. **Faza lucrului în perechi:** Elevii discută câte doi despre tema expusă
4. **Faza reuniunii în grupuri mai mari:** Elevii formează grupuri de câte patru sau cinci pentru a verifica și completa informațiile legate de operația și utilajele specifice fasonării farfuriilor.
5. **Faza raportării soluțiilor în colectiv:** Întreaga clasă, reunită, analizează tema propusă. Se notează pe tablă/fișa de lucru, informațiile legate de operația de fasonare și utilajele specifice fasonării farfuriilor. Profesorul lămurește problemele și întrebările apărute.
6. **Faza decizională:** Se identifică particularitățile tehnologice la fasonarea farfuriilor și caracteristicile utilajelor folosite. Se stabilesc concluzii asupra participării elevilor la activitate.

În timpul rezolvării sarcinii de către elevi, profesorul are rolul:

- să îndrume elevii / grupele care cer detalii sau lămuriri cu privire la rezolvarea sarcinilor;
- să coordoneze activitatea, astfel încât grupele să se încadreze în timpii de lucru;
- să asigure implicarea și participarea tuturor elevilor la rezolvarea sarcinilor de lucru;

Evaluarea

- Profesorul va adresa întrebări și va antrena elevii să răspundă.
- Profesorul va solicita elevilor să completeze o fișă de lucru

Fișa de lucru

Completați tabelul de mai jos cu informații legate de procedeul și utilajele de fasonare a farfuriilor.

<i>Aspecte urmărite</i>	<i>Video 1</i>	<i>Video 2</i>
Procedeul de fasonare aplicat		
Principiul procedeului de fasonare		
Utilajul folosit		
Modul de funcționare a utilajului		
Construcția utilajului		
Particularități tehnologice la fasonare		
Defecte care pot să apară la fasonare; cauze posibile care conduc la apariția defectelor		
Modalități de valorificare a deșeurilor rezultate		

- Profesorul poate evalua, pe baza unei Fișe de observare atitudinea elevilor pe parcursul derulării activității

FIȘĂ DE OBSERVARE A ACTIVITĂȚII

NR. CRT.	ELEMENTE DE OBSERVARE	GRUPELE							
		1		2		3		4	
		da	nu	da	nu	da	nu	da	nu
1	Au fost înțelese obiectivele activității efectuate?								
2	A fost înțeles scopul acestei metode?								
3	Au fost organizați bine elevii?								
4	S-au folosit corect resursele materiale?								
5	Elevii au cooperat pentru realizarea sarcinilor de lucru?								
6	Elevii au rezolvat sarcinile de lucru?								

7	S-au completat corect fișele de lucru?								
8	S-au transmis informații colegilor din grupă?								
9	S-a făcut evaluarea activității?								

Concluzie: Această metodă stimulează interesul, dezvoltă comunicarea, colaborarea angajată și spiritul de echipă. De asemenea dezvoltă capacitatea de reflecție critică față de produsele celorlalte grupuri și stimulează motivația pentru activitatea de învățare.

Un alt exemplu de activitatea de învățare este realizată prin **METODA CUBULUI**, utilizată în cadrul unei lecții recapitulative în vederea evaluării sumative a unității de învățare.

Metoda cubului presupune analiza unui concept, a unei noțiuni sau a unei teme prin proiectarea ei pe cele șase fațete ale unui cub, fiecare dintre ele presupunând o abordare distinctă a subiectului respective. Intenția acestei metode este de a evidenția, prin aceste șase fațete ale cubului, cât mai multe tipuri de operații mentale, corespunzătoare următoarelor categorii de cunoștințe implicate în demersul de învățare:

- Fațeta 1 se referă la / stimulează cunoștințele empirice, raportate la capacitățile de identificare, denumire, descriere și memorizare;
- Fațeta 2 stimulează cunoștințele raționale, presupunând abilități analitice și sintetice, raționamente inductive și deductive;
- Fațetele 3 și 5 se referă la / antrenează cunoștințele intelectuale, implicând operațiile de înțelegere, cele de comparare, de ordonare, de clasificare și relaționare;
- Fațetele 4 și 6 antrenează cunoștințele decizionale, valorizând capacitatea de a emite judecăți de valoare asupra subiectului propus, de a lua decizii, de a construi argumente.

Etapele metodei sunt următoarele:

- se formează grupuri de câte 6 elevi;
- se alege un lider care să controleze activitățile grupului;
- se împart activitățile între membrii grupului: fiecare elev din grup primește o coală de hârtie de formă pătrată care în final va constitui o „fațetă” a cubului ;
- pe foaia de hârtie primită va fi scrisă cerința de lucru și anume : 1. descrie, 2. compară, 3. analizează, 4. aplică, 5. asociază și 6. argumentează;
- la sfârșit se assemblează cubul cu fișele primite de la fiecare elev din grupă;



- liderii de grup împreună cu profesorul compară cuburile obținute

Avantaje:

- ✓ solicită gândirea elevului;
- ✓ dezvoltă abilități de comunicare;
- ✓ lărgeste viziunea asupra temei;
- ✓ oferă elevilor posibilitatea de a-și dezvolta competențele necesare unei abordări complexe a temei, deoarece presupune abordarea temei din mai multe perspective;
- ✓ încurajează exprimarea punctelor de vedere individuale;
- ✓ stimulează creativitatea elevilor;
- ✓ favorizează colaborarea elevilor în găsirea răspunsurilor;
- ✓ stimulează dialogul între membrii grupului;

Timp alocat: 50 minute**Resurse materiale:**

Coli hârtie A4, instrumente de scris, markere, flip-chart, texte suport, fișe de lucru;

Desfășurarea atelierului:

a. Evocarea: activizarea participanților, „brainstorming”.

b. Realizarea sensului:

- se formează 4 grupuri de câte 6 elevi;
- se alege un lider care să controleze activitățile grupului;

Fiecare grup va primi o fișă de lucru cu o temă.

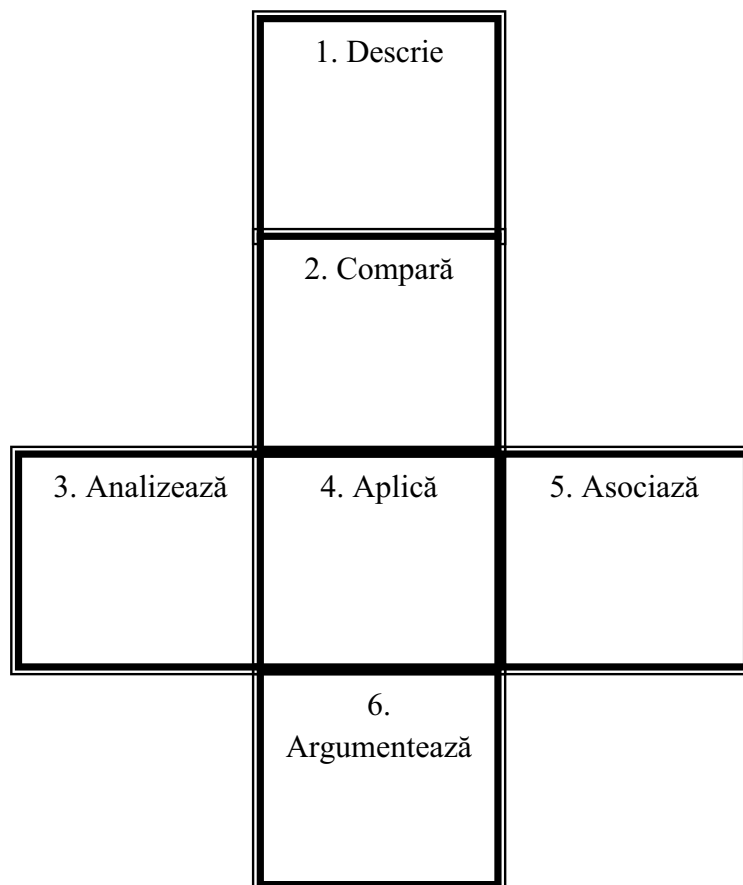
- Grupa 1 – Fasonarea ceștilor – serie mare
- Grupa 2 – Fasonarea farfuriilor – serie mare
- Grupa 3 – Fasonarea vazelor – serie mică/mare
- Grupa 4 – Fasonarea platourilor ovale – serie mare
- se împart activitățile între membrii grupului: fiecare elev din grup primește o coală de hârtie de formă pătrată care în final va constitui o „față” a cubului ;

Instrucțiunile de pe fețele cubului	Sarcina de lucru pe care o cere
1. Descrie	Descrie procedeul de fasonare recomandat la fasonarea produsului, conform temei date
2. Compară	Compară procedeul aplicat cu alte procedee prin care se poate fasona produsul dat
3. Analizează	Analizează operația de fasonare a produsului dat
4. Aplică	Aplică cunoștințele legate de fasonarea produselor ceramice la temă, indicând particularitățile tehnologice de fasonare a produsului, conform temei date
5. Asociază	Asociază procedeul de fasonare a produsului dat cu utilajele specifice
6. Argumentează	Argumentează importanța respectării parametrilor tehnologici pentru obținerea caracteristicilor dorite pentru produsul studiat ; indică consecințele nerespectării acestora asupra caracteristicilor produsului.

- pe foaia de hârtie primită va fi scrisă cerința de lucru a fiecărui elev
- la sfârșit se assemblează cubul cu fișele primite de la fiecare elev din grupă;

c. Etapa de reflecție: include exerciții de valorizare, participanții se gândesc asupra avantajelor și dezavantajelor utilizării metodei cubului.

Cubul desfășurat va avea forma :



Timp de lucru: 30 min.

Timp de expunere: 20 min.

FIȘĂ DE OBSERVARE A ACTIVITĂȚII

NR. CRT.	ELEMENTE DE OBSERVARE	GRUPELE							
		1		2		3		4	
		da	nu	da	nu	da	nu	da	nu
1	Au fost înțelese obiectivele activității efectuate?								
2	A fost înțeles scopul acestei metode?								
3	Au fost organizați bine elevii?								
4	S-au folosit corect resursele materiale?								
5	Elevii au cooperat pentru realizarea sarcinilor de lucru?								
6	Elevii au rezolvat sarcinile de lucru?								
7	S-au completat corect fișele de lucru?								
8	S-au transmis informații colegilor din grupă?								
9	S-a făcut evaluarea activității?								

Concluzie: Metoda oferă elevilor posibilitatea de a-și dezvolta mai multe competențe: gândire critică, capacitate de analiză și sinteză, comunicare, lucru în echipă, capacitatea de a lua decizii și de a formula argumente.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă partea finală a demersului de proiectare didactică prin care profesorul va măsura eficiența întregului proces instructiv-educativ. Evaluarea determină măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardele de pregătire profesională.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

a. Continuă:

- Instrumentele de evaluare pot fi diverse, în funcție de specificul temei, de modalitatea de evaluare – probe orale, scrise, practice – de stilurile de învățare ale elevilor.
- Evaluarea trebuie să se realizeze conform planificării, evitându-se aglomerarea mai multor evaluări în aceeași perioadă de timp.
- Va fi realizată de către profesor pe baza unor probe care se referă explicit la cunoștințele, abilitățile și atitudinile specificate în standardul de pregătire profesională.

b. Finală:

- Realizată printr-o probă cu caracter integrator la sfârșitul procesului de predare/ învățare și care informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor.

Recomandăm următoarele **instrumente de evaluare continuă**:

- Fișe de observație;
- Fișe test;
- Fișe de lucru;
- Fișe de documentare;
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare;
- Eseul;
- Referatul științific;
- Proiectul;
- Activități practice;
- Lucrări de laborator/practice.

Propunem următoarele **instrumente de evaluare finală**:

- Proiectul,
- Studiul de caz,
- Portofoliul,
- Testele sumative.

Se recomandă ca în parcurgerea modulului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ cât și de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii vor fi evaluați în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specificate în cadrul modulului.

Exemplu: Model de test de evaluare

Rezultatele învățării vizate, conform SPP:

Cunoștințe:

3.1.1. Operații de prelucrare a semifabricatelor

- Fasonarea produselor ceramice

3.1.2. Utilaje de prelucrare a semifabricatelor

- Utilaje pentru fasonarea produselor ceramice

Abilități:

3.2.1. Definirea operațiilor de prelucrare

3.2.2. Precizarea rolului operațiilor de prelucrare în procesul tehnologic

3.3.3. Clasificarea metodelor/ procedeelor de prelucrare a semifabricatelor

3.2.4. Prezentarea condițiilor de realizare a operațiilor de prelucrare a materialelor și semifabricatelor

3.2.5. Utilizarea vocabularului de specialitate în mod corect

3.2.6. Identificarea utilajelor și părților lor componente

3.2.7. Caracterizarea din punct de vedere constructiv și funcțional a utilajelor de prelucrare a materialelor și semifabricatelor din industria materialelor de construcții

Atitudini:

3.3.1. Conștientizarea importanței operațiilor de prelucrare a materialelor și semifabricatelor

3.3.2. Asocierea corectă a utilajului cu operația de prelucrare și domeniul de utilizare.

Instrument de evaluare poate fi aplicat în format letric sau online – formular Google
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfUzdG21jiUhcPoWCJ-DqJIC-7l5BQbDyJErsI4spnC0gRO5A/viewform>

Test sumativ - Fasonarea produselor ceramice

1.1. Fasonarea cărămidelor cu glet se realizează prin: *

- ☐ a) introducerea pastei
- ☐ b) modelarea pastei
- ☐ c) presarea pastei
- ☐ d) strugirea pastei

1.2. Faza intermediară a produsului este dată de forma de glet la fasonare: *

- ☐ a) cutremănare
- ☐ b) scutit
- ☐ c) defurcă
- ☐ d) ghivețare

1.3. Filtru este un dispozitiv care se utilizează la fasonarea prin: *

- ☐ a) extrudare
- ☐ b) presare
- ☐ c) strugere
- ☐ d) turnare

1.4. La fasonarea prin extrudare se folosește: *

- ☐ a) presă cu filtru
- ☐ b) presă cu anțon
- ☐ c) presă hidraulică
- ☐ d) vas cu presă

1.5. Umectarea pulberii se realizează prin: *

- ☐ a) 0-5%
- ☐ b) 2-4%
- ☐ c) 2-12%
- ☐ d) 5-12%

1.6. Procedura de fasonare în care permite produsul să obțină prin presarea masei ceramice între formă de glet și glet este: *

- ☐ a) extrudare
- ☐ b) modelare
- ☐ c) strugere
- ☐ d) turnare

1.7. Procedura de fasonare în care produsul se obține prin presarea masei: *

- ☐ a) extrudare
- ☐ b) modelare
- ☐ c) presare
- ☐ d) strugere

2.1. Prin fasonare, produsele capătă forma și dimensiunile date: *

2.2. Fasonarea prin injecție cu vâsc este un procedeu de obținere a produselor cu forme complexe, glet la interior: *

2.3. Presarea în matriță flexibilă are loc prin aplicarea unei sarcini axiale (un unghi sau sau în ambele sensuri) asupra pulberii aflate în matriță elastică: *

2.4. Parametrul tehnologic unității la fasonare prin turnare cu vâsc este: (1) și depinde de timpul de matrișare a barelor în formă, conținutul de apă al barilor și raportul formei de glet de a absorbi apa din matriță: *

2.5. Turnarea la cald sub presiune constă în injectarea unei barilor: (2) în matriță metalică, la contactul barilor cu peretele matriței acestea se întăresc și produsul fasonat poate fi scos din matriță: *

18.1. Turnarea la cald este procesul de contact în injecție a unei substanțe... (2 puncte)

18.2. Turnete... (2 puncte)

19. Pentru fiecare dintre cinci tipuri de mase plastice, scrieți pe foaie de lucru denumirea corectă dintre fiecare stilă de colorare A și B în corespunderea din coloana B.

	A: extrudare la cald	B: injecție	C: extrudare la rece	D: extrudare la cald	E: extrudare la rece
1. alabastru	☐	☐	☐	☐	☐
2. albastru	☐	☐	☐	☐	☐
3. bej	☐	☐	☐	☐	☐
4. albastru	☐	☐	☐	☐	☐
5. verde	☐	☐	☐	☐	☐

20. În imaginea de mai jos sunt ilustrate mai multe produse care se folosesc pentru același proces de fabricare. Scrieți pe foaie de lucru aplicația, materialul și metoda de fabricare.

- Identificați procesul utilizat în fabricarea produselor din imagine și scrieți principiul acestuia.
- Prezentați procesul de lucru în fabricarea produselor din imagine.
- Menționați condițiile pe care trebuie să le îndeplinească tehnologia de fabricare și formula de calcul pentru a obține în urma fabricării cantitatea de produs necesară.



21. La fabricarea prin turnare, cele mai des întâlnite defecte sunt: bule de aer, fisuri și deformări. Pentru a rezolva problema aparită acestor defecte, se poate:

- Identificați cauzele care au dus la apariția defectelor menționate.
- Propuneți modalitățile de prevenire a acestor defecte, respectând condițiile de fabricare și formula de calcul pentru a obține în urma fabricării cantitatea de produs necesară.

22. Scrieți pe foaie de lucru cu titlu "Fabricarea prin injecție a produselor plastice" după următoarea structură de lucru:

- Indicați tipul de produs plastic care se fabrică prin injecție și scrieți pe foaie de lucru denumirea corectă a procesului de fabricare.
- Identificați etapele fabricării în figura A și B, precum și elementele construcției, notate cu cifre de la 1 la 5.
- Analizați cele două etape de perspectivă caracteristice fabricării și indicați care din cele două etape poate fi utilizată în controlul calității produselor. Justificați alegerea.




23. Scrieți pe foaie de lucru cu titlu "Fabricarea prin injecție a produselor plastice" după următoarea structură de lucru:

- Indicați tipul de produs plastic care se fabrică prin injecție și scrieți pe foaie de lucru denumirea corectă a procesului de fabricare.
- Identificați etapele fabricării în figura A și B, precum și elementele construcției, notate cu cifre de la 1 la 5.
- Analizați cele două etape de perspectivă caracteristice fabricării și indicați care din cele două etape poate fi utilizată în controlul calității produselor. Justificați alegerea.




TEST DE EVALUARE SUMATIVĂ

Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu. Timpul efectiv de lucru este de 50 min.

I. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos, scrieți pe foaia de lucru litera corespunzătoare răspunsului corect:

7•2p=14 p

1. Fasonarea cărămizilor cu goluri se realizează prin:
 - a) extruderea pastei
 - b) modelarea pastei
 - c) presarea pastei
 - d) strunjirea pastei
2. Fața interioară a produsului este dată de forma de ipsos la fasonarea:
 - a) castroanelor
 - b) ceștilor
 - c) farfuriilor
 - d) ghivecelor
3. Filiera este un dispozitiv care se utilizează la fasonarea prin:
 - a) extrudere
 - b) presare
 - c) strunjire
 - d) turnare
4. La fasonarea prin extrudere se folosesc:
 - a) prese cu fricțiune
 - b) prese cu piston
 - c) prese hidraulice
 - d) vacuum prese
5. Umiditatea pulberii de presare este de:
 - a) 0-5%
 - b) 2-5%
 - c) 2-12%
 - d) 5-12%
6. Procedul de fasonare la care peretele produsului se obține prin presarea masei ceramice între forma de ipsos și șablon este:
 - a) extruderea
 - b) modelarea
 - c) strunjirea
 - d) turnarea
7. Procedul de fasonare la care produsul se obține prin presarea masei ceramice printr-o filieră este:
 - a) extruderea
 - b) modelarea
 - c) presarea
 - d) strunjirea

II. Transcrieți, pe foaia de lucru, cifra corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera A, dacă apreciați că enunțul este adevărat și litera F, dacă apreciați că enunțul este fals.

3•2 p=6 p

1. Prin fasonare, produsele capătă forma și dimensiunea dorită.
2. Fasonarea prin turnare cu vărsare este un procedeu de obținere a produselor cu forme complicate, goale la interior.
3. Presarea în matrițe flexibile are loc prin aplicarea unei sarcini axiale (într-un singur sens sau în ambele sensuri) asupra pulberii aflate în matrița metalică.

III. Scrieți pe foaia de lucru informația care completează spațiile libere, astfel încât enunțul să fie corect **3•2 p=6 p**

1. Parametrul tehnologic urmărit la fasonarea prin turnare cu vărsare este ____ (1) ____ și depinde de timpul de menținere a barbotinei în formă, conținutul de apă al barbotinei și capacitatea forme de ipsos de a absorbi apa din barbotină.
2. Turnarea la cald sub presiune constă în injectarea unei barbotine ____ (2) ____ într-o matriță metalică; la contactul barbotinei cu pereții reci ai matriței, aceasta se întărește și produsul fasonat poate fi scos din matriță.
3. Turația ____ (3) ____ utilizat la fasonarea farfuriilor este de 280-320 rot/min.

IV. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos, scrieți pe foaia de lucru asocierile corecte dintre fiecare cifră din coloana A și litera corespunzătoare din coloana B. **5•2 p=10 p**

A. Produse ceramice	B. Procedeu de fasonare indicat
1. bibelouri	a. extrudere
2. cărămizi	b. modelare
3. farfurii	c. presare izostatică
4. plăci de gresie	d. strunjire
5. tortițe pentru cești	e. turnare cu umplere
	f. turnare cu vărsare

V. În imaginea de mai jos sunt ilustrate mai multe produse care se fasonază prin același procedeu de fasonare. Referitor la procedeul de fasonare aplicat, rezolvați următoarele cerințe: **20 p**

1. Identificați procedeul utilizat la fasonarea produselor din imagine și precizați principiul acestuia.
2. Prezentați procedura de lucru la fasonarea produselor din imagine.
3. Menționați condițiile pe care trebuie să le îndeplinească barbotina de turnare și formele din ipsos pentru a obține în urma fasonării semifabricate corespunzătoare calitativ.



VI. La fasonarea prin turnare, cele mai des întâlnite defecte, sunt bavurile de turnare și fisurile. Pentru a rezolva problema apariției acestor defecte, vi se cere să: **14 p**

1. Identificați cauzele care au dus la apariția defectelor menționate.
2. Propuneți modalitățile de prevenire a apariției, respectiv de remediere a defectelor, ținând cont de cauzele care le-au provocat. Argumentați propunerile.

VII. Întocmiți un eseu cu titlul "Fasonarea prin strunjire a produselor ceramice", după următoarea structură de idei: **20 p**

1. Indicarea tipurilor de produse ceramice care se fasonază prin procedeul indicat și caracterizarea sumară a procedeului de fasonare.
2. Identificarea utilajelor ilustrate în figurile A și B, precum și a elementelor constructive, notate cu cifre de la 1 la 3.
3. Analizați cele două utilaje din perspectiva caracteristicilor funcționale și indicați care dintre cele două utilaje poate fi utilizat în condiții mai avantajoase. Justificați alegerea.

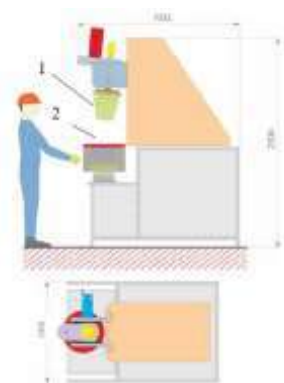


Figura A

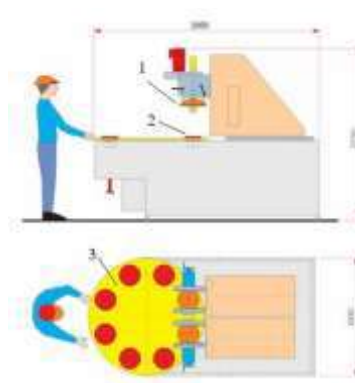


Figura B

BAREM DE CORECTARE ȘI NOTARE

- Nu se acordă punctaje intermediare altele decât cele precizate explicit de barem.
- Se vor puncta orice alte formulări și modalități de rezolvare corectă a cerințelor.
- Se acordă 10 puncte din oficiu.

I..... total 14 p

1-a; 2-c; 3-a; 4-d; 5-b; 6-c; 7-a.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

II..... total 6 p

1-A, 2-A, 3-F

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

III..... total 6 p

1-grosimea peretelui produsului, 2-termoplaste, 3-șablonului

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

IV..... total 10 p

1-f; 2-a; 3-d; 4-c; 5-e

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

V..... total 20 p

1 – 4 p

- Procedul – fasonarea prin turnare cu vărsare
- Principiul procedului – procedeul se bazează pe proprietatea formelor din ipsos(care sunt poroase) de a absorbi o anumită cantitate de apă din barbotină, făcând ca în acest fel pe suprafața interioară a formelor să se formeze un strat subțire de pastă care constituie forma produsului ce trebuie obținut.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

2 – 8 p

Procedura de lucru:

- Pregătirea barbotinei și a formelor de lucru
- Turnarea barbotinei în forme

- Formarea peretelui produsului
- Răsturnarea cu atenție a surplusului de barbotină
- Aducerea formelor în poziție normală pentru zvântare
- Tăierea surplusului de pastă format
- Desfacerea formelor și scoaterea produselor
- Așezarea produselor pe stelașul mesei de lucru sau pe plăci de lemn.

Pentru indicarea corectă a fiecărei etape de lucru se acordă câte 1p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

3 – 8 p

Condiții pe care trebuie să le îndeplinească barbotina de turnare și formele din ipsos pentru a obține în urma fasonării semifabricate corespunzătoare calitativ

Barbotina de turnare:

- Să aibă o fluiditate optimă, la un conținut cât mai mic de apă, pentru a permite formarea rapidă a peretelui produsului
- Să conțină fluidifianți adecvați, care să nu atace pereții formelor de lucru
- Granulația materiilor prime ce alcătuiesc barbotina să fie corespunzătoare, adică relativ mare
- Să nu fie tixotropă - o barbotină bună trebuie să aibă un indice tixotropic cu o valoare de max. 1,5

Formele de ipsos:

- Trebuie să se assembleze perfect
- Să se dezassembleze ușor
- Să absoarbă uniform și repede apa din barbotină (să fie suficient de uscate)
- Să aibă o capacitate de absorbție a apei corespunzătoare în momentul turnării

Pentru indicarea corectă a fiecărei condiții se acordă câte 1p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

VI..... total 14 p

1 – 6 p

Cauzele apariției bavurilor:

- forme murdare cu rămășiță între șticluri, care nu permite închiderea corectă
- deschiderea formei în timpul turnării
- retușare insuficientă

Cauzele apariției fisurilor:

- s-a depășit timpul de zvântare în formă a produsului turnat
- forma este nouă sau prea uscată
- umiditate diferită a părților care se assemblează

Pentru indicarea corectă a fiecărei cauze care a dus la apariția defectelor se acordă câte 1p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

2 – 8 p

Cauzele apariției defectelor	Modalități de prevenire	Modalități de remediere
Bavuri: • forme murdare cu rămășiță între șticluri, care nu permite închiderea corectă • deschiderea formei în timpul turnării • retușare insuficientă	~ se controlează formele, se curăță și assemblează corect ~ se vor închide mai bine formele ~ se respectă procedura de lucru	~ se retușează produsele corect, conform procedurii de lucru și a Regulamentului de fabricație (în toate cele 3 cazuri, produsele se pot remedia)
Fisuri: • s-a depășit timpul de zvântare în formă a produsului turnat	~ se respectă timpul de păstrare în formă	~ fisurile pot fi prevenite, dar nu se pot remedia

• forma este nouă sau prea uscată • umiditate diferită a părților care se assemblează	~ se umezește forma cu un burete cu apă ~ se toarnă concomitent diversele piese și se țin sub cârpe umede până la lipire	

Pentru indicarea corectă a fiecărei modalități de prevenire/remediere a defectelor se acordă câte 1p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

VII..... total 20 p

1 – 7 p

(2 p) Produse care se fasonază prin strunjire: cești, boluri, farfurii (produse simple, cu formă de rotație, de serie mare)

(5 p) Procedul de fasonare prin strunjire(sau discurare) constă în presarea, modelarea și strunjirea pastei plastice așezate pe suprafața formei de lucru, cu ajutorul șablonului. În timpul strunjirii, forma cu pasta plastică execută, în toate cazurile, o mișcare de rotație, în timp ce șablonul exercită o presare a pastei, executând sau nu o mișcare de rotație. Produsul ia naștere între formă și șablon, o față a acestuia fiind dată de formă, iar cealaltă, de șablon. Prin uscare, produsele se contractă, dobândesc rezistențe mecanice mai mari și pot fi scoase din forme.

În funcție de față produsului care este dată de șablon, se deosebesc:

-*produse strunjite în exterior* la care față exterioară a produsului este dată de șabloane. Din această categorie fac parte, de regulă, farfuriile de diverse dimensiuni, platourile,etc.

-*produse strunjite în interior* la care față interioară a produsului este dată de șablon. Din această categorie fac parte, de regulă, ceștile, castroanele,etc.

Pentru fiecare răspuns corect și complet se acordă punctajul indicat, pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă jumătate din punctajul indicat, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

2 – 7 p

Figura A – strungul ceramic

1- brațul port șablon, 2 - capul de strung prevăzut cu instalație de vid pentru fixarea formelor din ipsos

Figura B – mașina de fasonat tip roller

1- brațul port șablon, 2 - forma din ipsos, 3 - masa rotativă, prevăzută cu 8 locașuri pentru așezarea formelor

Pentru fiecare răspuns corect(denumire utilaj/denumire element constructiv) se acordă câte 1p, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

1 – 6 p

Strungul ceramic este potrivit pentru fasonarea produselor cu diametru exterior de până la 500 mm – de serie mică (se pot realiza 200 articole/oră). El permite fasonarea de cești, boluri,castroane, farfurii de diverse dimensiuni, deoarece schimbarea șablonului se face foarte ușor.

Mașinile de fasonat tip roller sunt destinate producției de cești, boluri și farfurii de diverse dimensiuni, de serie mare (se pot realiza 500 – 1000 articole/oră).

Mașina permite strunjirea simultană a 2 produse identice sau diferite.

Masa rotativă este prevăzută cu 8 locașuri pentru formele de ipsos. Prin rotirea ei, formele de lucru sunt aduse succesiv în dreptul posturilor de lucru.

De obicei mașinile de fasonat sunt conectate cu alimentatoare cu pastă și cu mașini de retușat.

Se recomandă utilizarea mașinilor tip roller deoarece condițiile sunt mai avantajoase: productivitate a muncii mai mare, posibilitatea fasonării simultane a 2 sortimente.

Pentru răspuns corect și complet se acordă punctajul indicat, pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă jumătate din punctajul indicat, pentru răspuns greșit sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

Exemplu de probă de evaluare pentru activitatea de instruire practică**Mod de organizare a activității/clasei:**

Frontal

Resurse materiale:

Forme din ipsos, barbotină, cană de turnare/furtun racordat la rețeaua de barbotină, cuțit, plăci pentru depozitarea semifabricatelor fasonate, Fișa cu enunțul temei, Grila de evaluare

Durată: 50 minute

Enunțul temei pentru proba practică: Fasonați 20 bucăți cești prin turnare (atât corpul cât și tortița ceștii) și caracterizați operația tehnologică executată.

Sarcini de lucru:

1. Organizarea locului de muncă corespunzător operației de efectuat.
2. Selectarea și pregătirea formelor de ipsos, verificarea parametrilor barbotinei de turnare.
3. Executarea operației de fasonare.
4. Respectarea procedurii de lucru la fasonare și a regulilor de manipulare a semifabricatelor fasonate în vederea depozitării.
5. Respectarea **normelor de sănătate și securitate în muncă**.
6. Verificarea calității semifabricatelor fasonate, identificarea și remedierea micilor defecte în acord cu normele de calitate specifice.
7. Caracterizarea procedeelor de fasonare aplicate pentru corpul ceștii, respectiv pentru tortița acesteia.
8. Descrierea procedurii de lucru la fasonarea prin turnare cu vărsare, respectiv la turnarea cu umplere, cu indicarea defectelor care pot să apară și precizarea cauzelor care le-au provocat.
9. Indicarea modalităților de valorificare a deșeurilor rezultate în timpul executării operației de fasonare.

Grila de evaluare

Criterii de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	35 puncte	1.1. Organizarea locului de muncă corespunzător operației efectuate	10 p
		1.2. Selectarea și pregătirea formelor de ipsos (pentru corpul, respectiv tortița ceștii)	15 p
		1.3. Verificarea parametrilor barbotinei de turnare	10 p
2. Realizarea sarcinii de lucru	50 puncte	2.1. Executarea operației de fasonare a corpului, respectiv tortiței ceștii și asamblarea prin lipire a acestora	20 p
		2.2. Respectarea procedurii de lucru la fasonare și a regulilor de manipulare a semifabricatelor fasonate în vederea depozitării	10 p
		2.3 Verificarea calității semifabricatelor fasonate, identificarea și remedierea micilor defecte în acord cu normele de calitate specifice	10 p

		2.4. Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă	10 p
3. Prezentarea sarcinii de lucru	15 puncte	3.1. Caracterizarea procedeelor de fasonare aplicate	4 p
		3.2. Descrierea procedurii de lucru la fasonarea prin turnare cu vărsare, respectiv la turnarea cu umplere, cu indicarea defectelor care pot să apară la fasonarea prin turnare și precizarea cauzelor care le-au provocat	6 p
		3.3. Indicarea modalităților de valorificare a deșeurilor rezultate în timpul executării operației de fasonare.	2 p
		3.4. Utilizarea vocabularului de specialitate în prezentarea sarcinii de lucru	3 p

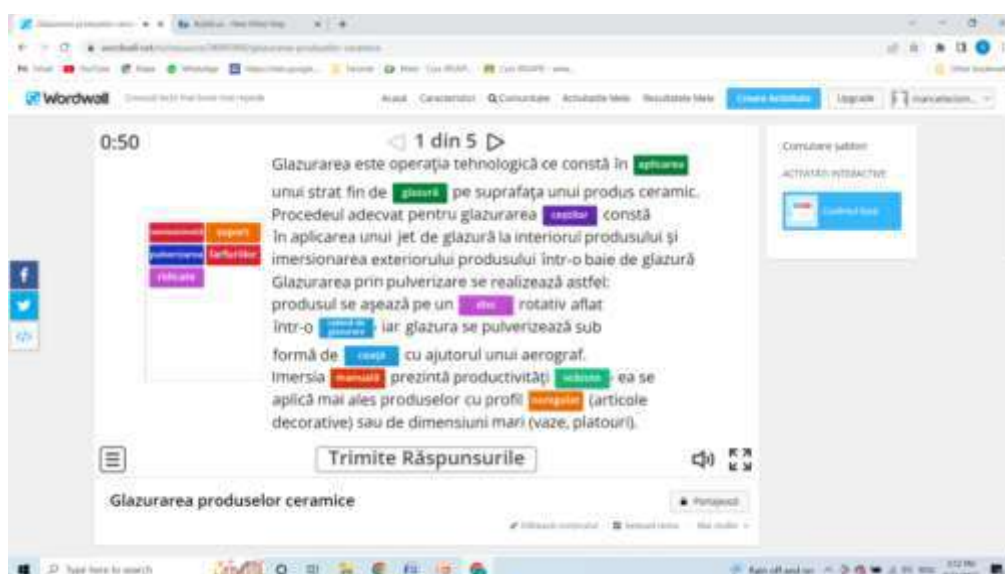
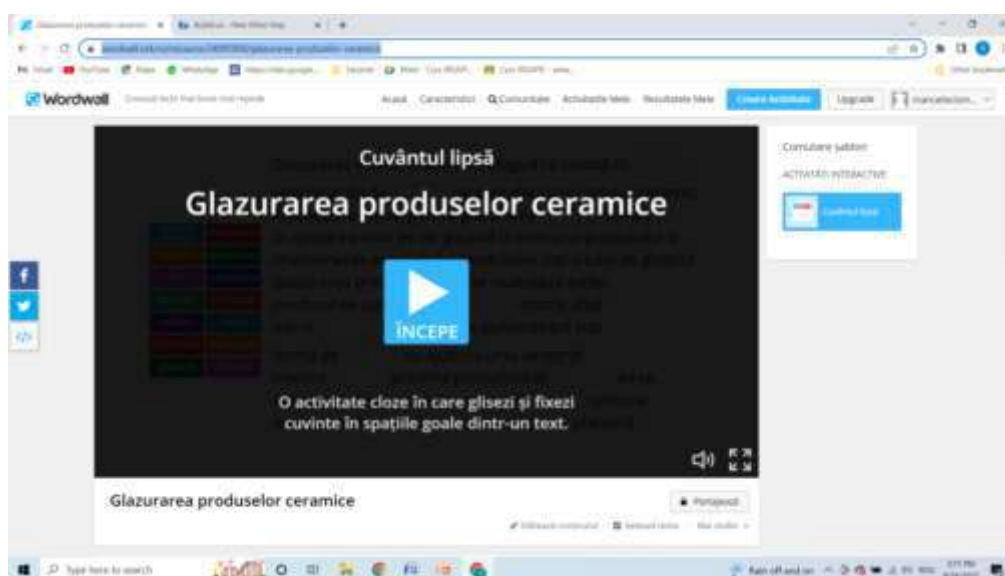
Pentru tema: **Glazurarea produselor ceramice – Procedee de glazurare**, înainte de efectuarea unor activități practice/ activități de laborator se recomandă realizarea unei autoevaluări a cunoștințelor dobândite în cadrul orelor de teorie prin completarea de către elevi a unor activități interactive pe platforma wordwall.net

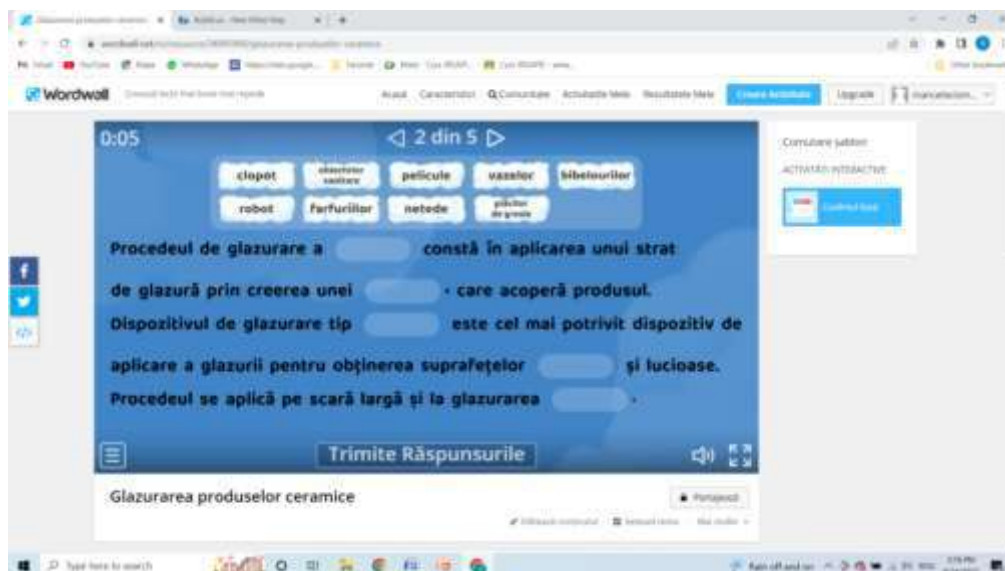
Rezultatele învățării vizate conform SPP

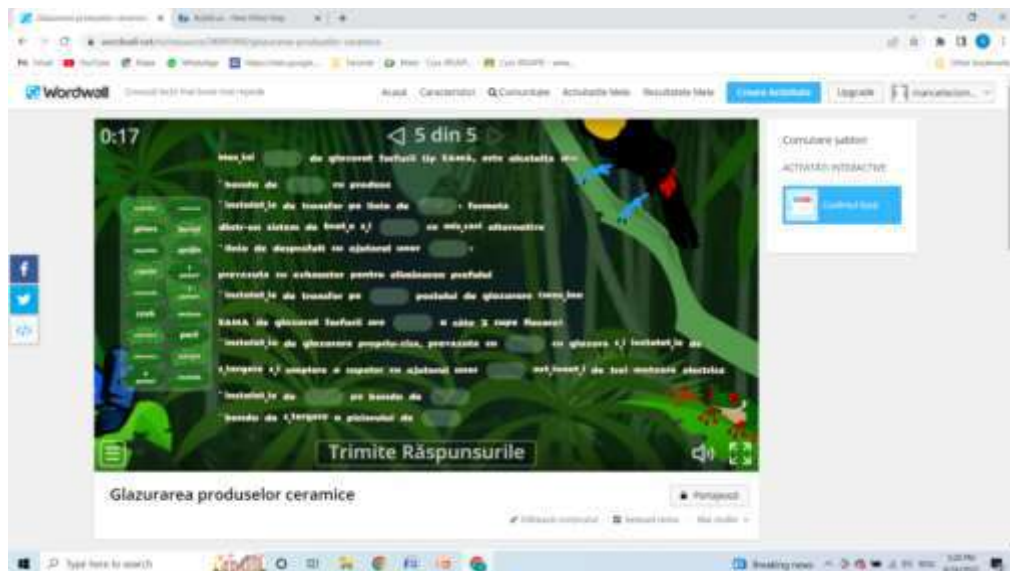
Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.1. Operații de prelucrare a semifabricatelor b. Glazurarea produselor ceramice	3.2.1. Definirea operațiilor de prelucrare 3.2.2. Precizarea rolului operațiilor de prelucrare în procesul tehnologic 3.2.3. Clasificarea metodelor/ procedeelor de prelucrare a semifabricatelor 3.2.4. Prezentarea condițiilor de realizare a operațiilor de prelucrare a materialelor și semifabricatelor 3.2.5. Utilizarea vocabularului de specialitate în mod corect	3.3.1. Conștientizarea importanței operațiilor de prelucrare a materialelor și semifabricatelor
3.1.2. Utilaje de prelucrare a semifabricatelor b. Utilaje pentru glazurarea produselor ceramice	3.2.6. Identificarea utilajelor și părților lor componente 3.2.7. Caracterizarea din punct de vedere constructiv și funcțional a utilajelor de prelucrare a materialelor și semifabricatelor din industria materialelor de construcții	3.3.2. Asocierea corectă a utilajului cu operația de prelucrare și domeniul de utilizare.
3.1.3. Executarea operațiilor de prelucrare a semifabricatelor	3.2.11. Selectarea mijloacelor de muncă conform sarcinii de lucru	3.3.4. Organizarea ergonomică a locului de muncă.

3.1.4. Controlul calității semifabricatelor executate 3.1.5. Norme de protecția mediului și gestionarea deșeurilor 3.1.6. Norme de sănătate și securitate în muncă specifice fiecărei operații de prelucrare	3.2.12. Efectuarea operației de prelucrare conform procedurii de lucru 3.2.17. Identificarea defectelor de prelucrare a semifabricatelor 3.2.18. <i>Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă și protecția mediului</i> 3.2.19. <i>Gestionarea deșeurilor în vederea protecției mediului</i>	3.3.5. <i>Raportarea rezultatelor din activitatea desfășurată conducătorului echipei locului de muncă</i> 3.3.7. <i>Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme</i> 3.3.9. <i>Asumarea responsabilității pentru calitatea lucrărilor efectuate</i> 3.3.11. <i>Respectarea cu rigurozitate a instrucțiunilor de lucru pentru controlul interfazic</i>

<https://wordwall.net/ro/resource/34895900/glazurarea-produselor-ceramice>







Activitate de învățare – instruire practică

Elevul va primi o fișă – suport teoretic, o fișă tehnologică și o fișă de rezultate pe care o va complete după efectuarea lucrării practice

Suport teoretic:

Glazurarea ceștilor în 2 culori diferite la interior - exterior



Produsul se glazurează prin procedee combinate: jet la interior și imersie la exterior

- **Glazurarea interioară**– produsul se așează cu gura în jos pe un dispozitiv amplasat deasupra unei cuve de glazură carecu ajutorul aerului comprimat ridicăun jetde glazură acoperind în mod uniform tot interiorul ceștii



- **Glazurarea exterioară** – constă în imersarea produsului în baia de glazură cu ajutorul unui dispozitiv care permite evitarea pătrunderii glazurii la interior.



Produsele glazurate se șterg de glazură la piciorul de sprijin pentru a evita lipirea pe placa cuptorului de ardere și se depozitează în vederea încărcării la ardere.



Stergerea piciorului de sprijin

Așezarea ceștilor pe plăcile căruciorului

DEFECTE LA GLAZURARE:

Defecte	Cauze
scurgeri de glazură	◆ utilizarea unei glazuri prea consistente; ◆ menținerea îndelungată a produsului în baia de glazură;
desprinderea glazurii	◆ aplicarea unui strat prea gros de glazură; ◆ desprăfuirea incorectă a produsului;
lipsa de glazură	◆ existența pe produs a unor pete de grăsime sau praf care împiedică prinderea glazurii; ◆ manoperă necorespunzătoare
zgârieturi	◆ manipularea neîngrijită a produselor glazurate.

Enunțul lucrării practice:

Executați glazurarea ceștilor cu glazuri de culori diferite la interior, respectiv exterior, aplicând procedee combinate de glazurare: jet la interior și imersie la exterior.

Sarcini de lucru:

- Respectați instrucțiunile de lucru din fișa tehnologică dată.
- Respectați normele de SSM specifice operației executate.
- Completați tabelul de rezultate primit.

Instalația de glazurare va fi deservită de 4 elevi care vor lucra în echipă (1- sortarea și desprăfuirea produselor, 2 – glazurarea interioară a ceștii, 3 – glazurarea exterioară a ceștii cu o glazură de altă culoare, 4 – ștergerea piciorului de sprijin, verificarea și corectarea defectelor) și vor schimba periodic rolurile, astfel încât fiecare elev să deservească toate cele 4 posturi de lucru.

Fișă tehnologică***Instrucțiuni de lucru la glazurarea produsului***

- Aprovizionarea cu cești biscuitate la masa de sortare
- Sortarea ceștilor
- Desprăfuirea ceștilor
- Sitarea glazurii în cuva de glazurare
- Verificarea greutatea litrice a glazurii și aducerea ei la valoarea optimă de lucru.
- Glazurarea interioară a ceștii cu glazură de o culoare și punerea ei pe banda transportoare
- Glazurarea exterioară a ceștii cu glazură de o altă culoare și punerea ei pe banda de șters
- Ștergerea piciorului de sprijin
- Verificarea ceștii și remedierea eventualelor neconformități identificate (lipsa de glazură)
- Așezarea ceștilor pe scândurile unui cărucior (fără ca produsele să se atingă între ele) în vederea transportării la nișa de uniformizare sau la postul de încărcare în cuptor

Rezultate obținute:

După executarea operației de glazurare, elevii vor completa o fișă, care va fi atașată jurnalului de practică.

Cerințe/Sarcini de lucru	<i>Executați glazurarea ceștilor cu glazuri de culori diferite la interior, respectiv la exterior, cu ajutorul dispozitivelor și utilajelor specifice și aplicând procedee combinate de glazurare: jet la interior și imersie la exterior.</i>	
	<i>Realizat DA/NU</i>	<i>Observații</i>
Aprovizionarea cu cești biscuitate la masa de sortare		
Sortarea ceștilor		
Desprăfuirea ceștilor		
Sitarea glazurii în cuva de glazurare		
Verificarea greutatea litrice a glazurii și aducerea ei la valoarea optimă de lucru.		
Glazurarea ceștii la interior cu glazură de o culoare și punerea ei pe banda transportoare		
Glazurarea ceștii la exterior cu glazură de o altă culoare și punerea ei pe banda de șters		
Ștergerea piciorului de sprijin		
Verificarea ceștii și remedierea eventualelor neconformități identificate (lipsa de glazură)		
Așezarea ceștilor pe scândurile unui cărucior (fără ca produsele să se atingă între ele) în vederea transportării la nișa de uniformizare sau la postul de încărcare în cuptor		
Respectarea normelor de SSM generale și		

specifice operației de glazurare		
Îndeplinirea sarcinilor de lucru în cadrul echipei		

Observații și concluzii:

Elevii pot face observații legate de faptul că dacă dispozitivele de glazurare nu sunt reglate corespunzător/adaptat modelului de ceașcă, pot să apară defecte: scurgeri de glazură la interior, pătrunderea glazurii exterioare în interiorul ceștii, lipsă de glazură la gura ceștii. De asemenea elevii pot face observații legate de faptul că produsele nedesprăfuite corespunzător pot prezenta lipsă de glazură.

PROBĂ PRACTICĂ**Tema probei practice:**

Executarea glazurării ceștilor, utilizând procedee combinate de glazurare și exploatând utilaje de glazurare specifice

Enunțul probei practice:

Executați glazurarea produselor ceramice tip ceașcă, folosind procedee combinate de glazurare: jet la interior și imersie la exterior.

Pentru glazurare se vor utiliza glazuri de culori diferite la interior, respectiv exterior.

**Sarcini de lucru:**

1. Organizarea locului de muncă și verificarea stării funcționale a instalației de glazurare;
2. Pregătirea semifabricatelor în vederea glazurării;
3. Deservirea instalației de glazurare cu respectarea procedurii de lucru și a regulilor de manipulare a semifabricatelor glazurate;
4. Verificarea calității semifabricatelor glazurate și remedierea micilor defecte;
5. Depozitarea semifabricatelor glazurate respectând regulile de manipulare
6. Prezentarea instalației de glazurare și a procedurii de lucru la glazurarea ceștilor prin procedeele indicate, cu precizarea defectelor care apar la glazurare și a cauzelor care le-au provocat;
7. Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă generale și specifice locului de muncă.

Instrucțiuni de lucru

- Pentru efectuarea sarcinii de lucru aveți la dispoziție 100 de cești
- Instalația de glazurare va fi deservită de 4 persoane care vor lucra în echipă (1- sortarea și desprăfuirea produselor, 2 – glazurare interioară, 3 – glazurare exterioară, 4 – ștergerea piciorului de sprijin, verificarea și corectarea defectelor).

Timp de lucru: 60 de minute

Grila de evaluare:

Criterii de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	30 p	Organizarea ergonomică a locului de muncă	10 p
		Verificarea stării funcționale a instalației	10 p
		Pregătirea semifabricatelor în vederea glazurării în acord cu condițiile de calitate prevăzute în regulamentul de fabricație sau standardele de calitate	10 p
2. Realizarea sarcinii de lucru	40 p	Deservirea instalației de glazurare cu respectarea procedurii de lucru	10 p
		Identificarea și remedierea defectelor apărute pe semifabricatele glazurate și ștergerea piciorului de sprijin	8 p
		Depozitarea semifabricatelor glazurate respectând regulile de manipulare	6 p
		Îndeplinirea sarcinilor de lucru care îi revin în echipă și încadrarea în timpul impus.	8 p
		Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă, PSI și protecția mediului	8 p
3. Prezentarea și promovarea sarcinii de lucru	30 p	Prezentarea instalației de glazurarea ceștilor	8 p
		Descrierea procedurii de lucru la glazurarea ceștilor prin procedeele specificate	8 p
		Enumerarea defectelor care apar la glazurare și precizarea cauzelor care le-au provocat	6 p
		Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate	8 p

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC**

Anexa nr. 58

CURRICULUM**pentru****clasa a IX-a****ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL - FILIERA TEHNOLOGICĂ****Domeniul de pregătire profesională: MECANICĂ****2025**

GRUPUL DE LUCRU:

Ing. Doina HÎNCU	profesor, grad I, Liceul Tehnologic "Carol I", Iași
Ing. Romică MANEA	profesor, grad I, Liceul Tehnologic "Carol I", Iași
Ing. Ioana Marinela MAXIM	profesor, grad I, Liceul Tehnologic "Anghel Saligny " Baia Mare
Ing. Anca POPESCU	profesor, grad I, Liceul Tehnologic "General de Marină Nicolae Dumitrescu Maican " Galați
Ing. Daniela Giorgiana ROȘU	profesor, grad I, Colegiul Tehnic Reșița
Ing. Maria SALAI	profesor, grad I, Colegiul Tehnic Reșița
Ing. Anca STOICA	profesor, grad I, Colegiul UCECOM „Spiru Haret”, București
Ing. Petronela Gabriela SIMION	profesor, grad I, Liceul Tehnologic de Transporturi și de Construcții, Iași
Ing. Lăcrămioara IFTODE	profesor, grad I, Liceul Tehnologic de Transporturi și de Construcții, Iași
Ing. Doina Marilena BOGDAN	profesor, grad I, Liceul Tehnologic „Grigore Moșil”, Bistrița
Dr. ing. Carmen BINIUC	profesor, grad I, Colegiul Tehnic „Gheorghe Asachi” Iași
Ing. Florin Cristian COSMA	profesor, grad I, Liceul Tehnologic „Alexandru Domșa”, Alba-Iulia
Dr. ing. Liliana PĂTULEANU	profesor, grad I, Colegiul Tehnic de Industrie Alimentară, Suceava
Ing. Cristina TAURU	profesor, grad I, Liceul Tehnologic „Henri Coandă", Târgu-Jiu
Ing. Carmelușca Rica PRELUCA	profesor, grad I, Liceul Tehnologic „Alexandru Ioan Cuza", Slobozia
Dr. ing. Carmen BINIUC	profesor, grad I, Colegiul Tehnic „Gheorghe Asachi”, Iași
Ing. Remus PARASCHIV	profesor, grad I, Colegiul Tehnic „Valeriu D. Cotea”, Focșani
Ing. Marilena MATEI	profesor, grad I, Colegiul Energetic, Râmnicu-Vâlcea
Ing. Mona Mariana MARCU	profesor, grad I, Liceul Tehnologic „Panait Istrati”, Brăila
Ing. Lelioara NICOLA	profesor, grad I, Liceul Tehnologic „Petre Baniță”, Călărași
Ing. Alina Simona RADU	profesor, grad I, Liceul Tehnologic „Cpt. Nicolae Pleșoianu”, Râmnicu-Vâlcea

COORDONARE CNDIPT:**Dana Carmen STROIE – Responsabil CNDIPT****Camelia Carmen GHETU – Responsabil GLC domeniul de pregătire profesională**

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională Mecanică, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională Mecanică.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru dobândirea următoarelor calificări profesionale de nivel 4 și 3 CNC corespunzătoare domeniului de pregătire profesională *Mecanică*:

I. Calificări profesionale de nivel 4 CNC

1. **Tehnician mecatronist**
2. **Tehnician proiectant CAD**
3. **Tehnician mecanic pentru întreținere și reparații**
4. **Tehnician prelucrări mecanice**
5. **Tehnician transporturi**
6. **Tehnician prelucrări pe mașini cu comandă numerică**
7. **Tehnician construcții navale**
8. **Tehnician prelucrări la cald**

II. Calificări profesionale de nivel 3 CNC

1. Confectioner tâmplărie din aluminiu și mase plastice	15. Mecanic aeronave	28. Operator la mașini cu comandă numerică
2. Constructor cuptoare metalurgice	16. Mecanic agregate rotative termoelectrice	29. Operator sonde
3. Constructor montator de structurii metalice	17. Mecanic agricol	30. Operator montator subansamble
4. Forjor-tratamentist	18. Mecanic auto	31. Optician montator aparatură optico-mecanică
5. Frezor-rabotor-mortezor	19. Mecanic de mecanică fină	32. Oțelar
6. Furnalist	20. Mecanic echipamente hidraulice și pneumatic	33. Rectificator
7. Lăcătuș mecanic prestări servicii	21. Mecanic echipamente pentru foraj extracție	34. Sculer-matrițer
8. Lăcătuș construcții metalice și utilaj tehnologic	22. Mecanic forestier	35. Strungar
9. Lăcătuș construcții navale	23. Mecanic utilaje și instalații în industrie	36. Sudor
10. Lăcătuș construcții structuri aeronave	24. Metalurgist neferoase	37. Tinichigiu vopsitor auto
11. Laminorist	25. Modelier	38. Trefilator trăgător
12. Marinar	26. Motorist nave	39. Tubulator naval
13. Mașinist utilaje cale și terasamente	27. Operator la extracția tratarea, transportul și distribuția gazelor	40. Turnător
14. Mașinist utilaje portuare		

Domeniul de pregătire profesională: Mecanică

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și Module:

Unitatea de rezultate ale învățării – tehnice generale (URÎ)	Denumire Modul
URÎ 1. Realizarea schiței piesei mecanice în vederea executării ei URÎ 5. Realizarea desenului tehnic pentru organe de mașini	MODUL I. Bazele desenului tehnic
URÎ 2. Realizarea pieselor prin operații de lăcătușerie generală	MODUL II. Lăcătușărie generală
URÎ 3. Montarea organelor de mașini în subansambluri mecanice	MODUL III. Organe de mașini
URÎ. 6. Realizarea asamblărilor mecanice	MODUL IV. Asamblări mecanice

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Clasa a IX-a

Învățământ liceal – filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii

Domeniul de pregătire profesională: MECANICĂ

Curriculum de specialitate (CS):

Pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală (Laborator + Instruire practică)

Modul I. Bazele desenului tehnic

Total ore/an:	60
din care: Pregătire teoretică de specialitate	30
Laborator	30
Instruire practică	0

Modul II. Lăcătușărie generală

Total ore/an:	120
din care: Pregătire teoretică de specialitate	30
Laborator	30
Instruire practică	60

Modul III. Organe de mașini

Total ore/an:	60
din care: Pregătire teoretică de specialitate	30
Laborator	30
Instruire practică	0

Modul IV. Asamblări mecanice

Total ore/an:	60
din care: Pregătire teoretică de specialitate	30
Laborator	0
Instruire practică	30

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

Stagii de pregătire practică*

Total ore/ an: 150

Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională**

Total ore/ an: 30

Total ore /an = 1 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an

TOTAL GENERAL: 480 ore/an

Notă:

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOȘ se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de CDEOȘ pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

Domeniul de pregătire profesională: Mecanică

* Curriculumul asociat stagiilor de pregătire practică este parte a CDEOȘ și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total anual de ore ale stagiilor de pregătire practică se poate aloca, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr de 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

** Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă 30 ore/ an de studiu care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală, în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

MODUL I. BAZELE DESENULUI TEHNIC

• Notă introductivă

Modulul „**Bazele desenului tehnic**”, componentă a curriculumului pentru calificările profesionale din domeniul de pregătire profesională *Mecanică*, face parte din cultura de specialitate și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator.

Modulul are alocat un numărul de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **30 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **30 ore/an** – laborator

Modulul „**Bazele desenului tehnic**” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii într-una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și de nivel 3 CNC, din domeniul de pregătire profesională *Mecanică* sau continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structura modulului

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1. REPREZENTAREA PIESELOR MECANICE URÎ 5. REALIZAREA DESENULUI TEHNIC PENTRU ORGANE DE MAȘINI			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.1.	1.2.1. 1.2.2.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3. 1.3.4. 1.3.5.	
1.1.2.	1.2.3.	1.3.6. 1.3.7. 1.3.8.	
1.1.3.	1.2.4. 1.2.5.		

1. Materiale și instrumente necesare pentru realizarea schiței piesei mecanice 1.1. Materiale de bază și auxiliare utilizate în desenul tehnic. 1.2. Instrumente de bază utilizate în desenul tehnic.
2. Norme generale utilizate la întocmirea schiței piesei mecanice 2.1. Tipuri de standarde 2.2. Elemente de standardizare: - Tipuri de linii: clasificarea și utilizarea liniilor în desenul tehnic; - Formate: dimensiuni, mod de utilizare, elementele grafice ale formatului - Indicator: completare indicator cu scriere standardizată.
3. Reguli de reprezentare în proiecție ortogonală a pieselor 3.1. Reprezentarea în vedere a formelor constructive

URÎ 1. REPREZENTAREA PIESELOR MECANICE URÎ 5. REALIZAREA DESENULUI TEHNIC PENTRU ORGANE DE MAȘINI			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			pline: - Sisteme de proiecție; - Tripla proiecție ortogonală a punctului - Epura corpurilor geometrice; - Așezarea normală a proiecțiilor; - Alegerea vederii principale; - Stabilirea numărului minim de proiecții; - Contur aparent, muchie reală, muchie fictivă; - Reprezentarea convențională a suprafețelor plane; - Abateri admise de la așezarea normală a proiecțiilor (vederilor). 3.2. Reprezentarea în secțiune a formelor constructive cu goluri: - Clasificarea secțiunilor; - Hașurarea în desenul tehnic; - Traseul de secționare; - Vizualizarea secțiunii; - Reprezentarea rupturilor; - Reguli de notare a secțiunilor și rupturilor.
1.1.4.	1.2.6. 1.2.7. 1.2.8.		4. Principii și metode de cotare a pieselor mecanice reprezentate 4.1. Elementele cotării: cota, linia de cotă împreună cu extremitățile sale, linia ajutătoare, linia de indicație; 4.2. Simboluri folosite la cotare; 4.3. Cotarea elementelor specifice; 4.4. Reguli de cotare; 4.5. Exerciții de înscriere a cotelor și citire a unor desene simple cotate.
1.1.5.	1.2.9. 1.2.10.		5. Abateri de prelucrare 5.1. Abateri dimensionale; - Înscrierea pe desen a abaterilor dimensionale; 5.2. Abateri de formă și de poziție; - Înscrierea pe desen a abaterilor de formă și de poziție.
1.1.6.	1.2.11. 1.2.12. 1.2.13.		6. Reguli de reprezentare a schiței după model 6.1. Fazele premergătoare executării schiței; 6.2. Etapele de executare a schiței; 6.3. Exerciții de întocmire a schiței după model.
5.1.1.	5.2.1.	5.3.1. 5.3.2. 5.3.3. 5.3.4.	7. Starea suprafețelor (rugozitatea) pieselor tehnice 7.1. Parametrii de profil ai rugozităților; 7.2. Simboluri pentru notarea stării suprafeței; 7.3. Înscrierea datelor privind starea suprafețelor;

URÎ 1. REPREZENTAREA PIESELOR MECANICE URÎ 5. REALIZAREA DESENULUI TEHNIC PENTRU ORGANE DE MAȘINI			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
		5.3.5. 5.3.6.	
5.1.2.	5.2.2. 5.2.3.	5.3.7. 5.3.8.	
		7.4. Reguli de înscriere pe desen a datelor privind starea suprafețelor.	
		8. Reprezentarea, cotarea și notarea filetelor și flanșelor	
		8.1. Reprezentarea și cotarea filetelor: - Elementele caracteristice ale filetelor; - Reprezentarea filetelor; - Cotarea filetelor; - Notarea filetelor.	
		8.2. Reprezentarea și cotarea flanșelor. Tipuri de flanșe: cilindrică, pătrată, triunghiulară, ovală.	
5.1.3.	5.2.4.	9. Notarea tratamentului termic	
		Înscrierea tratamentului termic pe desen	
5.1.4.	5.2.5. 5.2.6. 5.2.7. 5.2.8. 5.2.9.	10. Precizarea regulilor de reprezentare la scară a pieselor	
		10.1. Scări numerice de reprezentare utilizate în desenul tehnic;	
		10.2. Fazele alcătuirii desenului la scară: alegerea scării, alegerea formatului, desenarea proiecțiilor;	
		- Exerciții de întocmire a desenului la scară.	

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- Instrumente și materiale specifice reprezentării schiței: planșetă, riglă gradată, echer, compasuri, florare, creioane, gumă de șters, hârtie de desen;
- Seturi de corpuri geometrice, piese;
- Videoproiector, calculator, soft-uri educaționale.
- Piese mecanice simple.

• **Sugestii metodologice**

Parcursul conținuturilor modulului este obligatoriu, dar se impune abordarea flexibilă și diferențiată a acestora, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care se lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit. Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrului didactic.

Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, dotate conform recomandărilor din SPP menționate mai sus. Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice din unitatea de învățământ sau de la

operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării prevăzute în Standardul de pregătire profesională al calificării.

Plecând de la principiul integrării, care asigură accesul în școală a oricărui elev, acceptând că fiecare elev este diferit, se va avea în vedere utilizarea de metode specifice pentru dezvoltarea abilităților și atitudinilor pentru acei elevi care prezintă deficiențe integrabile, adaptându-le la specificul condițiilor de învățare și comportament (utilizarea de programe individualizate, pregătirea de fișe individuale pentru elevi, etc).

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină cont de faptul că:

- Elevii învață cel mai bine atunci când consideră că învățarea răspunde nevoilor lor;
- Elevii învață când execută practic și când sunt implicați activ în procesul de învățare;
- Elevii au stiluri proprii, viteze diferite și experiențe diferite de învățare;
- Elevii învață mai bine atunci când li se acordă timp pentru a “ordona” informațiile noi și a le asocia cunoștințelor anterioare.

Pentru dobândirea de către elevi a rezultatelor învățării prevăzute în SPP-uri, activitățile de învățare – predare-evaluare vor avea un caracter interactiv, cu accent pe activitățile practice și mai puțin pe cele teoretice.

Se recomandă abordarea unor activități de învățare activă a desenului tehnic. Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Învățarea bazată pe probleme
- Învățarea bazată pe proiecte
- Învățarea colaborativă
- Învățarea practică
- Descoperire ghidată
- Predarea între colegi
- Învățare reflexivă
- Activități de lucru în grup/ în echipă.

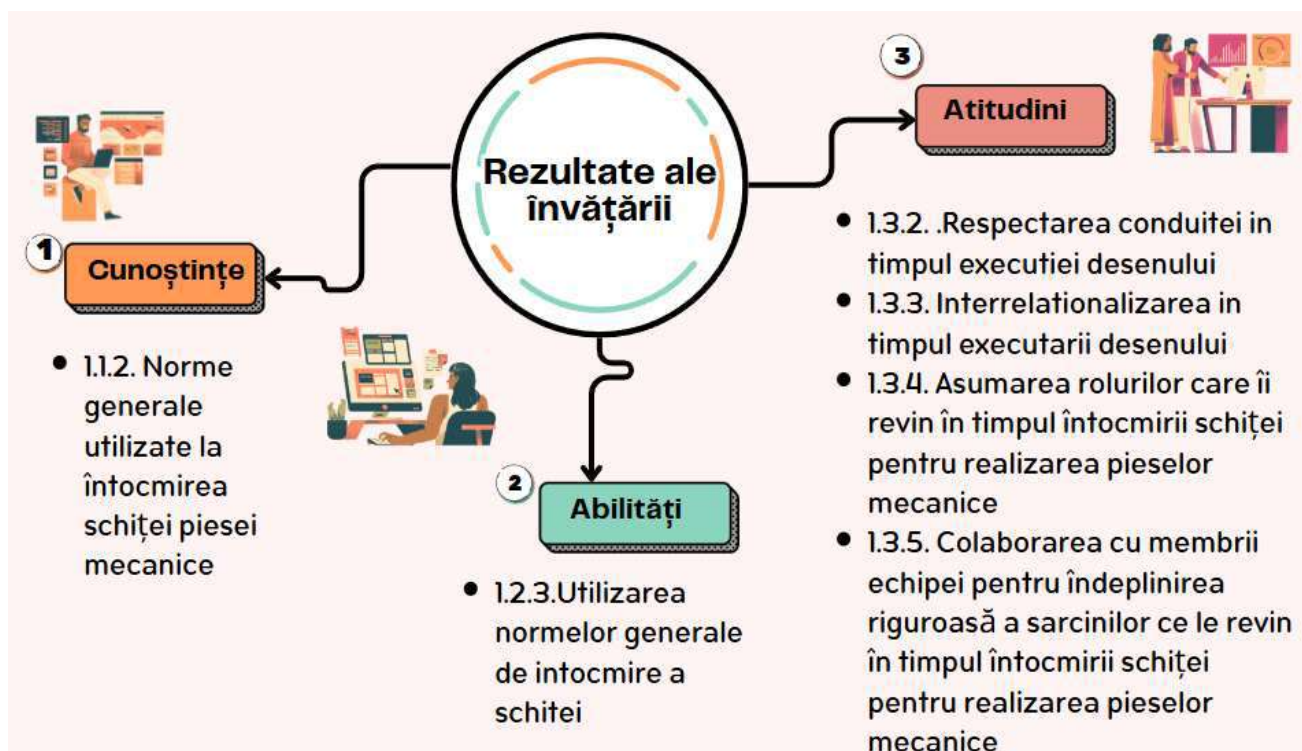
Una din metodele interactive ce poate fi integrată în activitățile de învățare-predare-evaluare este metoda numită „**Atelier**”. Este o activitate în grup/echipă în care mai mulți elevi împreună cu un cadru didactic colaborează pentru atingerea unor obiective comune, dezvoltând abilități esențiale precum comunicarea, lucrul în echipă și rezolvarea de probleme. Este o tehnică de instruire educațională în care elevii lucrează în grupuri pentru a realiza sarcini și a atinge scopuri comune, fiecare dintre ei contribuind la aceasta în mod individual. Această metodă este eficientă atât pentru progresul educațional, cât și pentru dezvoltarea competențelor sociale necesare în viața de zi cu zi.

Împărtășirea impresiilor este etapa finală în care se realizează schimburi de idei între grupe, se formulează concluzii generale și se trasează direcții de aplicabilitate în alte contexte și mai ales în viața de zi cu zi.

Tema : Tipuri de linii

Timp : 50 minute

Rezultate ale învățării vizate a fi dobândite de către elevi prin această activitate sunt:



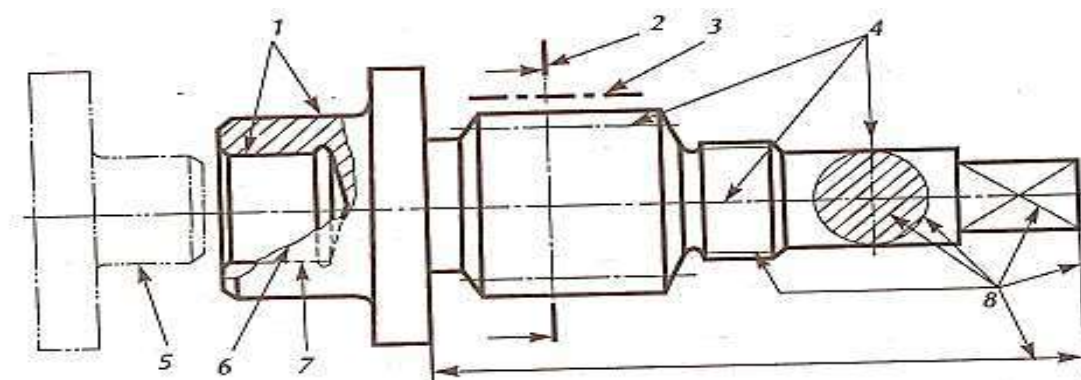
Etapele acestei activități sunt:

1. Profesorul scrie pe tablă temă ”**Tipuri de linii**” și explică modul de desfășurare a activității.
2. Elevii primesc fișa de documentare ”Linii folosite în desenul tehnic”.
3. Elevii primesc fișa de lucru ”Linii folosite în desenul tehnic”, care are zone libere ce trebuie completate.
4. Pe o masă sunt bilețele completate cu informațiile lipsă din fișa de lucru.
5. Pe un flipchart se afișează tabelul, din fișa de lucru, ce urmează a fi completat.
6. Elevii clasei sunt împărțiți în patru grupe (grupa ”Denumire”, grupa ”Aspect”, grupa ”Utilizări” și grupa ”Exemplu”).
7. După ce au studiat timp de 10 minute fișa de documentare, câte un reprezentant al primelor trei grupe își alege, de pe masă, bilețelele corespunzătoare.
8. Se completează pe rând, de către un reprezentant (de fiecare dată altul) al grupei corespunzătoare, zonele cu informații lipsă din fișa de lucru de pe flipchart (elevii din grupa ”Exemplu”, prin reprezentant, vor completa rubrica ”exemplu practic” în urma identificării tipului de linie pe desenul de pe fișa de lucru).
9. Fiecare elev își completează fișa de lucru.

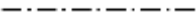
Fișă de lucru

Completați în mod corect spațiile libere din tabelul de mai jos:

Denumirea liniei	Aspect	Utilizări	Exemplu practic
Linie întreruptă groasă			
		linie de ruptură	
Linie punct mixtă			
		Traseele planelor de de simetrie Axe de revoluție Suprafețe de rostogolire pentru roți dințate	
Linie două puncte subțire			
		Contur, muchie reală vizibilă, chenar	

**Rezolvarea fișei de lucru**

Denumirea liniei	Aspect	Utilizări	Exemplu practic
Linie întreruptă groasă		Contururi acoperite Muchii acoperite	Linia 7
Linie continuă subțire		Muchii fictive vizibile Hașuri Linii de cotă Linii ajutătoare Linii de indicație Linia de fund a filetelor	Liniile 8

Denumirea liniei	Aspect	Utilizări	Exemplu practic
Linie continua subțire ondulată		linie de ruptură	Linia 6
Linie punct mixtă		Traseele planelor de secționare	Linia 2
Linie întreruptă subțire		Contururi acoperite Muchii acoperite	
Linie punct subțire		Traseele planelor de de simetrie Axe de revoluție Suprafețe de rostogolire pentru roți dințate	Liniile 4
Linie două puncte subțire		Contururile pieselor învecinate Poziții intermediare și extreme	Linia 5
Linie punct groasă		Indicarea liniilor sau a suprafețelor cu prescripții speciale	Linia 3
Linie continua groasă		Contur, muchie reală vizibilă, chenar	Linile 1

Instrument didactic utilizat pentru consolidarea cunoștințelor elevilor:

Un **instrument didactic** folosit pentru **consolidarea cunoștințelor elevilor** este orice mijloc, material sau resursă educațională utilizată de profesor pentru a ajuta elevii să fixeze, să aprofundeze și să aplice cunoștințele dobândite. Astfel pentru lecția ”Tipuri de linii” consolidarea cunoștințelor se poate face cu ajutorul platformei <https://learningapps.org/>.

Descrierea platformei

Learningapps este o platformă online ce oferă instrumente pentru crearea de module interactive și jocuri educative menite să sprijine procesele de învățare, predare cât și consolidarea cunoștințelor la discipline tehnice. Este foarte atractivă pentru elevi întrucât aceștia pot executa sarcinile atât singuri, cât și în competiție cu alți colegi. La final pot vedea rezultatul.

Platforma se găsește la adresa www.learningapps.org. Pe platformă se creează un cont iar în contul creat putem realiza atâtea resurse câte dorim, întrucât este o platformă gratuită.

Accesând link-ului <https://learningapps.org/view42319798>, elevii vor identifica tipul de linie prin exemplificarea domeniului de utilizare al acestora. La completarea corectă a celor 9 spații, cu tipurile de linii cerute, elevii primesc mesajul „Super, ai găsit soluția corectă!”. Dacă nu reușesc să răspundă corect, au posibilitatea de a se corecta, până ajung la mesaj.

- **Sugestii privind evaluarea**

Evaluarea se realizează sub mai multe forme, în funcție de momentul aplicării:

- Profesorul are la dispozitie o gamă variată de metode:

- Instrumentele folosite trebuie să fie adaptate vârstei, nivelului și specificului temei.

Ca instrumente de evaluare se pot folosi:

- ### Recomandări generale:

- Domeniul de pregătire profesională: Mecanică

- Elevii vor fi evaluați în mod sistematic în raport cu rezultatele învățării stabilite în cadrul modulului de pregătire.

Un exemplu de evaluare a rezultatelor învățării, concretizate în cunoștințe, abilități și atitudini, realizată în cadrul orelor de laborator tehnologic prin **proba practică**, este prezentat mai jos:

CUNOȘTINȚE:

- 1.1.1. Materiale și instrumente necesare pentru realizarea schiței piesei mecanice;
- 1.1.2. Normele generale utilizate la întocmirea schiței piesei mecanice;
- 1.1.3. Reguli de reprezentare în proiecție ortogonală a pieselor;
- 1.1.4. Principii și metode de cotare a pieselor mecanice reprezentate;

ABILITĂȚI

- 1.2.1. Selectarea materialelor și a instrumentelor pentru întocmirea schiței piesei mecanice;
- 1.2.2. Pregătirea materialelor și a instrumentelor pentru întocmirea schiței piesei mecanice;
- 1.2.3. Utilizarea normelor generale pentru întocmirea schiței utilizate necesare executării piesei mecanice;
- 1.2.4. Utilizarea regulilor de reprezentare în proiecție ortogonală a pieselor pentru întocmirea schiței utilizate necesare executării piesei mecanice;
- 1.2.5. Realizarea vederilor și secțiunilor piesei mecanice necesare executării acesteia;
- 1.2.6. Utilizarea normelor și regulilor de cotare în vederea realizării schiței piesei mecanice, necesară operațiilor de lăcătușerie;
- 1.2.7. Identificarea elementelor din geometria plană necesare realizării schiței piesei mecanice;
- 1.2.8. Cotarea pieselor mecanice reprezentate în proiecție ortogonală;

ATITUDINI

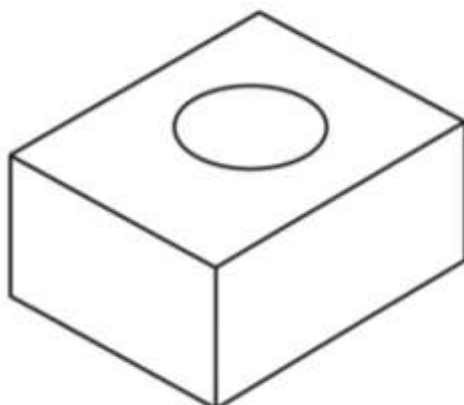
- 1.3.1. Asumarea răspunderii în aplicarea normelor generale de reprezentare a pieselor;
- 1.3.2. Respectarea conduitei în timpul întocmirii schiței pentru realizarea pieselor mecanice;
- 1.3.6. Respectarea termenelor de realizare a sarcinilor ce le revin în timpul întocmirii schiței pentru realizarea pieselor mecanice;
- 1.3.7. Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme;
- 1.3.8. Asumarea responsabilității în ceea ce privește respectarea normelor generale utilizate la întocmirea schiței piesei mecanice.

PROBĂ PRACTICĂ DE LABORATOR

Tema probei practice: Reprezentarea în proiecție ortogonală și în secțiune a unei piese simple și cotarea ei.

Enunțul temei pentru proba practică:

Să se execute în triplă proiecție ortogonală (una din proiecții să fie secțiune) și să se coteze piesa din imaginea alăturată. Piesa este o prismă dreptunghiulară cu baza de 60 mm × 40 mm și înălțimea de 30 mm. În centrul feței superioare se află o gaură străpunsă cu diametrul de 20 mm.

**Sarcini de lucru:**

1. Pregătirea materialelor și instrumentelor necesare pentru realizarea desenului
2. Utilizarea regulilor de reprezentare în proiecție ortogonală a piesei
3. Folosirea corectă a tipurilor de linii conform normelor generale de utilizare
4. Realizarea în triplă proiecție ortogonală (două vederi și o secțiune) a piesei
5. Cotarea desenului piesei conform metodelor de cotare
6. Argumentarea modului de reprezentare și cotare a piesei

Timp de lucru: 50 minute

GRILĂ DE EVALUARE

Criterii de evaluare	Indicatori de evaluare	Punctaj
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	Selectarea materialelor și a instrumentelor de lucru	10p
	Identificarea regulilor/ normelor de reprezentare în proiecție ortogonală a pieselor	25p
2. Realizarea sarcinii de lucru	Reprezentarea în triplă proiecție ortogonală (două vederi și o secțiune) a piesei	20p
	Dispunerea pe desen a cotelor conform regulilor de cotare	10 p
	Respectarea normelor și regulilor de reprezentare și cotare a pieselor (poziționare, simboluri, claritate)	10p
	Acuratețea execuției grafice	10 p
3. Prezentarea sarcinii de lucru	Argumentarea stabilirii tipurilor de linii, a modului de reprezentare și de cotare	10p
	Utilizarea terminologiei de specialitate în prezentarea sarcinilor realizate	5p

FIȘĂ DE OBSERVARE A ATITUDINII ELEVULUI

Criteriul de observare		DA	NU
1. A realizat sarcina de lucru în totalitate			
2. A lucrat în mod independent			
3. A cerut explicații suplimentare sau ajutor profesorului			
4. A dovedit siguranță în utilizarea regulilor de reprezentare			
5. A demonstrat abilități:	- viteză de lucru		
	- siguranța în utilizarea instrumentelor de lucru		
	- logică și coerență în exprimare		

Bibliografie

1. Aurelian Chivu, Aureliu Turcanu, **Manual Desen tehnic. Clasa a IX-a, Filiera tehnologică, Profil Tehnic**, Editura Economică, 2019
2. Gabriela Lichiardopol, Florina Pișleagă, Daniela Burdușel, Floarea Irimia, Manuela Bușe, Dorina Dragomir, Iuliana Mustață, Maria Rădoi, Aurelia Văduva, **Desen tehnic industrial. Manual pentru clasa a IX-a. Filiera tehnologică, profil TEHNIC, domeniile de pregătire de bază: Mecanică, Electromecanică, Electric**, 2011
3. Iacob – Liviu Scurtu, **Desen tehnic – reguli și principii de bază**, Editura U.T. PRESS, Cluj – Napoca, 2025
4. Ioniță, Stela; Radu, Ionuț-Valentin; Avramescu, Ana-Maria — **Desen Tehnic**, Editura BREN, 2016
5. Ancuța-Nadia., **Noțiuni introductive în desenul tehnic industrial**, Editura UTPRESS, Cluj - Napoca, 2022
6. M. Constantin, O.L. Spornic, A.Ciocîrlea Vasilescu, **Reprezentarea pieselor mecanice**, Ed. Jurco CD Press, Bucuresti, 2019
7. M. Constantin, O.L. Spornic, A.Ciocîrlea Vasilescu, **Reprezentarea organelor de mașini**, Ed. CD Press, Bucuresti, 2019
8. Nicolau, Ana-Maria — **Desen tehnic industrial**, Editura Printech, 2023
9. <https://www.edu.ro/standarde-de-preg%C4%83tire-profesional%C4%83-pentru-calific%C4%83ri-profesionale-de-nivel-3-si-4-al-cadrului> Standarde de pregătire profesională pentru calificările de nivel 3 și 4, Mecanică
10. https://www.alegetidrumul.ro/uploads/Repere_Metodologice_Anexa_Mecanica.pdf
11. *** Asociația de Standardizare din România, București, Colecția de Standarde Române, 2024.

MODUL II. LĂCĂTUȘĂRIE GENERALĂ

• Notă introductivă

Modulul „Lăcătușărie generală”, componentă a curriculumului pentru calificările profesionale din domeniul de pregătire profesională *Mecanică*, face parte din cultura de specialitate pentru clasa a IX-a și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator și instruire practică.

Modulul are alocat un numărul de **120 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **30 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **30 ore/an** – laborator
- **60 ore/an** – instruire practică

Modulul „Lăcătușărie generală” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii într-una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și de nivel 3 CNC, din domeniul de pregătire profesională *Mecanică* sau continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structura modulului

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 2. LĂCĂTUȘĂRIE GENERALĂ			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
2.1.1.	2.2.1.	2.3.1.	1. Atelierul de lăcătușerie 1.1. Organizarea atelierului de lăcătușerie; 1.2. Scule, dispozitive și verificatoare utilizate în atelierul de lăcătușerie; 1.3. Organizarea ergonomică a locului de muncă; 1.4. Norme de sănătate și securitate în muncă în atelierul de lăcătușerie.
2.1.2.	2.2.2. 2.2.3. 2.2.4. 2.2.5. 2.2.40.	2.3.3.	2. Materiale și semifabricate necesare executării pieselor prin operații de lăcătușerie 2.1. Proprietățile fizice, mecanice și tehnologice ale materialelor metalice; 2.2. Aliaje feroase: - oțeluri (clasificare, simbolizare); - fonte (clasificare, simbolizare). 2.3. Tratamente termice aplicate oțelurilor și fontelor: recoacere, călire, revenire; 2.4. Metale și aliaje neferoase: - cuprul și aliajele sale (proprietăți, utilizări,

URÎ 2. LĂCĂTUȘĂRIE GENERALĂ			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			simbolizare); - aluminiul și aliajele sale (proprietăți, utilizări, simbolizare); 2.5. Semifabricate obținute prin deformare plastică (laminare): - noțiuni generale despre procedeul de prelucrare prin laminare; - semifabricate propriu-zise: blumuri, sleburi, țagle, platine; - profile laminate (profile simple, profile fasonate), table, țevi laminate, sârme.
2.1.3.	2.2.6. 2.2.7. 2.2.40.	2.3.2. 2.3.3. 2.3.4.	3. Mijloace de măsurat și verificat 3.1. Mijloace de măsurat și verificat lungimi (șublere, micrometre); 3.2. Mijloace de măsurat și verificat unghiuri (echere); 3.3. Mijloace de măsurat și verificat suprafețe (rigle de control).
2.1.4.	2.2.8. 2.2.9. 2.2.10. 2.2.11. 2.2.12. 2.2.13. 2.2.14. 2.2.15. 2.2.40. 2.2.41.	2.3.1. 2.3.2. 2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6.	4. Operații pregătitoare aplicate semifabricatelor în vederea executării pieselor prin operații de lăcătușerie generală 4.1. Curățarea manuală a semifabricatelor; 4.2. Îndreptarea manuală a semifabricatelor (SDV-uri, tehnologii de execuție, metode de control a semifabricatelor îndreptate, norme de securitate și sănătate în muncă); 4.3. Trasarea semifabricatelor (SDV-uri, operații pregătitoare executate în vederea trasării, tehnologii de execuție, metode de control a semifabricatelor trasate, norme de securitate și sănătate în muncă).
2.1.5.	2.2.16. 2.2.17. 2.2.40. 2.2.41.	2.3.1. 2.3.2. 2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6.	5. Debitarea manuală a semifabricatelor 5.1. Scule folosite la debitarea manuală prin forfecare, așchiere și dăltuire; 5.2. Tehnologia debitării manuale prin forfecare; 5.3. Tehnologia debitării manuale prin așchiere; 5.4. Tehnologia debitării manuale prin dăltuire; 5.5. Metode de control a semifabricatelor debitate; 5.6. Norme de securitate și sănătate în muncă specifice operației de debitare.
2.1.6.	2.2.18. 2.2.19. 2.2.20.	2.3.1. 2.3.2. 2.3.3.	6. Îndoirea manuală a semifabricatelor 6.1. Procesul de îndoire (calculul lungimii semifabricatului necesar obținerii unei piese prin

URÎ 2. LĂCĂTUȘĂRIE GENERALĂ			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
	2.2.21. 2.2.22. 2.2.23. 2.2.40. 2.2.41.	2.3.4. 2.3.5. 2.3.6.	operația de îndoire); 6.2. Îndoirea manuală a tablelor (SDV-uri, tehnologii de execuție); 6.3. Îndoirea manuală a barelor și profilelor (SDV-uri, tehnologii de execuție); 6.4. Îndoirea manuală a țevelor (dispozitive, verificatoare, tehnologie de execuție); 6.5. Îndoirea manuală a sârmelor (dispozitive, verificatoare, tehnologie de execuție); 6.6. Metode de control a semifabricatelor prelucrate prin operația de îndoire; 6.7. Norme de securitate și sănătate în muncă specifice operației de îndoire.
2.1.7.	2.2.24. 2.2.25. 2.2.26. 2.2.40.	2.3.2. 2.3.3.	7. Noțiuni generale despre prelucrarea prin așchiere a materialelor metalice (adaos de prelucrare, tipuri de așchii, scule așchietoare, mișcări necesare la așchiere, regim de așchiere)
2.1.8.	2.2.27. 2.2.28. 2.2.40. 2.2.41.	2.3.1. 2.3.2. 2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6.	8. Pilirea metalelor 8.1. Clasificarea pililor; 8.2. Tehnologia de execuție a operației de pilire manuală a semifabricatelor; 8.3. Metode de pilire: - după tipul mișcării (pilire transversală, longitudinală, circulară, în cruce); - după tipul suprafeței (pilire exterioară, interioară, convexă, concavă); - după adaosul de prelucrare (pilire de degroșare, de finisare); 8.4. Metode de control a suprafețelor prelucrate prin pilire; 8.5. Norme de securitate și sănătate în muncă specifice operației de pilire.
2.1.9.	2.2.29. 2.2.40. 2.2.41.	2.3.1. 2.3.2. 2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6.	9. Polizarea pieselor 9.1. Lucrări care se execută prin polizare; 9.2. Polizoare: stabile și portabile; 9.3. Metode de verificare și montare a pietrelor de polizor; 9.4. Tehnologia de execuție a operației de polizare; 9.5. Norme de securitate și sănătate în muncă specifice operației de polizare.

URÎ 2. LĂCĂTUȘĂRIE GENERALĂ			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
2.1.10.	2.2.30. 2.2.31. 2.2.32. 2.2.33. 2.2.40. 2.2.41.	2.3.1. 2.3.2. 2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6. 2.3.7.	10. Găurirea și prelucrarea găurilor 10.1. SDV-uri utilizate la găurire; 10.2. Tipuri de mașini de găurit (stabile și portabile); 10.3. Tehnologia de execuție a operației de găurire; 10.4. Prelucrarea găurilor prin: teșire, lărgire, adâncire, alezare (SDV-uri, tehnologii de execuție); 10.5. Metode de control a alezajelor; 10.6. Cauzele care conduc la apariția rebuturilor la operația de găurire; 10.7. Norme de protecție a mediului; 10.8. Norme de securitate și sănătate în muncă specifice operației de găurire.
2.1.11.	2.2.34. 2.2.35. 2.2.36. 2.2.37. 2.2.38. 2.2.40. 2.2.41.	2.3.1. 2.3.2. 2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6. 2.3.7.	11. Filetarea 11.1. Elementele geometrice ale filetului, clasificarea filetelor; 11.2. Filetarea manuală exterioară (SDV-uri, tehnologie de execuție, metode de control); 11.3. Filetarea manuală interioară (SDV-uri, tehnologie de execuție, metode de control); 11.4. Norme de protecție a mediului; 11.5. Norme de securitate și sănătate în muncă specifice operației de filetare.
2.1.12.	2.2.39. 2.2.40.	2.3.2. 2.3.3.	12. Fișa tehnologică (întocmirea fișei tehnologice după desenul de execuție al piesei, informațiile tehnologice la nivelul operației).

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**
 - perii de sârmă, hârtie abrazivă pentru curățarea manuală a semifabricatelor;
 - SDV-uri pentru operația de îndreptare manuală: placă de îndreptat, ciocane, nicovale;
 - SDV-uri folosite la trasare: masă de trasat, ac de trasat, punctator, compas, trasator paralele, distanțier, ciocan, riglă, șubler;
 - SDV-uri folosite la debitarea manuală: foarfece manuale, clești pentru tăiat, fierăstraie manuale, dălți, rigle, șublere, echere;
 - SDV-uri folosite la îndoirea manuală: menghină, nicovală, dispozitive pentru îndoirea țevilor, dorn cilindric cu manivelă, șublere, rigle, raportoare, șabloane;
 - scule și verificatoare folosite la pilire: pile de diferite tipuri, șublere, rigle de control, echere, șabloane;
 - polizoare: stabile și portabile;

- scule și verificatoare folosite la polizare: pietre de polizor, șublere;
- scule și verificatoare folosite la găurire: burghie elicoidale, dispozitive pentru prinderea burghiului, dispozitive pentru prinderea piesei pe masa mașinii, șublere, micrometre;
- scule și verificatoare folosite la alezare, teșire, lărgire: alezoare, teșitoare, lărgitoare, șublere, micrometre;
- SDV-uri folosite la filetarea manuală: tarozi, filiere, manivele port-tarod, port-filiere, șublere, micrometre, calibre-tampon, calibre-inel.
- *semifabricate*: table, platbande, bare, profile, țevi, sârme;
- *materiale*: metalice feroase (oțeluri, fonte), aliaje ale cuprului, aliaje ale aluminiului;
- *mijloace de măsurat și verificat*: lungimi, unghiuri, suprafețe;
- *utilaje*: mașini de găurit, polizoare.

• Sugestii metodologice

Parcurgerea conținuturilor Modulului „**Lăcătușărie generală**” este obligatorie. În funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului de elevi cu care se lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către elevi se recomandă abordarea flexibilă și diferențiată a conținuturilor acestui Modul.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice în funcție de dificultatea temelor și de nivelul de cunoștințe anterioare ale elevilor.

Modulul „**Lăcătușărie generală**” are o structură flexibilă, astfel că se pot integra, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/ și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la agentul economic, dotate conform recomandărilor precizate în descrierea unităților de rezultate ale învățării prevăzute în Standardul de pregătire profesională aferent calificărilor din domeniul Mecanică.

Plecând de la principiul integrării, care asigură accesul la procesul de învățare a tuturor elevilor și având în vedere faptul că fiecare elev are propriile sale capacități de învățare, se recomandă utilizarea metodelor specifice pentru asimilarea cunoștințelor și dezvoltarea abilităților și atitudinilor pentru elevii care au deficiențe integrabile, adaptându-le la specificul condițiilor de învățare și comportament. În acest sens sunt recomandate: utilizarea programelor individualizate, lucrul cu fișe individuale/ personalizate, utilizarea instrumentelor ajutătoare de învățare, evidențierea progreselor realizate de elevi, stabilirea unui plan de învățare de comun acord cu elevul.

Foarte importantă este corelarea teoriei cu activitățile de laborator și instruire practică: elevii trebuie să experimenteze în condiții reale de lucru, operațiile de lăcătușerie în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la agentul economic, sub îndrumarea cadrului didactic de specialitate.

Gradarea dificultății conținutului pe care elevii trebuie să și-l însușească pentru dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în SPP este un alt aspect important. Se recomandă ca activitățile de învățare să înceapă cu exerciții simple urmând ca pe măsura dobândirii de rezultate ale învățării să crească și complexitatea lucrărilor realizate integrând conținuturi diferite.

Activitățile de învățare, desfășurate atât în cadrul orelor de laborator cât și al celor de instruire practică sau în stagiile de pregătire practică, vor fi orientate spre dezvoltarea competențelor elevilor în domenii esențiale ale formării profesionale. Acestea includ respectarea normelor de protecția muncii, adoptarea unui comportament responsabil, utilizarea corectă și constantă a echipamentului individual de protecție, disciplina, aplicarea principiilor de ergonomie, colaborarea eficientă în

echipă, cultivarea respectului pentru calitatea lucrărilor, practicile de reciclare și gestionarea responsabilă a resurselor, precum și consolidarea competențelor digitale necesare în mediul tehnic contemporan.

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să țină cont de faptul că:

- Elevii învață cel mai bine atunci când consideră că învățarea răspunde nevoilor lor;
- Elevii învață când execută practic și când sunt implicați activ în procesul de învățare;
- Elevii au stiluri proprii, viteze diferite și din experiențe diferite de învățare;
- Elevii învață mai bine atunci când li se acordă timp pentru a “ordona” informațiile noi și a le asocia cunoștințelor anterioare.

Pentru dobândirea de către elevi a rezultatelor învățării prevăzute în SPP-uri, activitățile de învățare – predare-evaluare vor avea un caracter interactiv, cu accent pe activitățile practice și mai puțin pe cele teoretice.

Activitățile de învățare specifice conținuturilor Modulului „**Lăcătușărie generală**” vizează:

- îmbinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din diverse surse de informare, observația proprie, instruirea programată, experimentul, lucrul individual, lucrul cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv: dezbateri, asaltul de idei, metoda Phillips 6-6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinului etc.;
- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația/ investigația dirijată etc.;
- însușirea unor metode de informare și de documentare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă (utilizarea surselor de informare: ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală);
- utilizarea platformelor on-line și a instrumentelor digitale care stimulează implicarea elevilor, le dezvoltă gândirea critică și abilitățile de rezolvare a problemelor, le oferă o experiență de învățare relevantă și profundă.

Pentru atingerea rezultatelor învățării se recomandă următoarele activități de învățare:

- elaborarea de referate interdisciplinare;
- activități de documentare;
- vizionări de materiale video (surse internet);
- problematizarea;
- învățarea prin descoperire;
- activități practice;
- studii de caz;
- elaborarea de proiecte;
- activități bazate pe comunicare și relaționare;
- activități de lucru în grup/ în echipă;
- demonstrația interactivă;
- activități practice interdisciplinare;
- învățarea experiențială;
- activități colaborative pe platforme digitale.

Exemplu de activitate de învățare:

Un exemplu de metodă de predare-învățare-evaluare centrată pe elev, bazată pe stimularea învățării prin acțiune, prin efortul propriu al elevului este **Metoda învățării prin descoperire**.

Învățarea prin descoperire (Discovery Learning) este o metodă activă prin care elevii dobândesc cunoștințe, abilități și atitudini prin explorare, experimentare și observație, în loc să primească informația direct de la profesor. Elevii descoperă singuri regulile, conceptele sau relațiile dintre fenomene, ghidați de profesor.

Metoda stimulează învățarea prin acțiune, experiență și reflecție și poate fi utilizată pentru a observa cunoștințele, abilitățile și atitudinile elevilor. Rolul profesorului este să creeze situații-problemă, să pună întrebări, să ofere materiale și să sprijine explorarea elevilor.

Metoda are la bază următoarele principii:

- Activitate centrată pe elev: elevul este actorul principal al procesului de învățare.
- Explorare și experimentare: elevii testează ipoteze, fac observații și încearcă soluții.
- Gândire critică și raționament: elevii analizează rezultatele și trag concluzii.
- Rolul profesorului: profesorul este ghid, pune întrebări orientative și sprijină elevul, fără a-i oferi direct soluția.
- Învățare prin eroare: greșelile sunt folosite ca oportunități de învățare.

Metoda are următoarele etape:

1. *Formularea problemei*: Profesorul prezintă o situație-problemă sau o sarcină provocatoare.
2. *Explorarea*: Elevii experimentează, observă, testează ipoteze sau analizează exemple.
3. *Descoperirea regulilor/ conceptelor*: Elevii trag concluzii pe baza observațiilor.
4. *Aplicarea*: Elevii folosesc ceea ce au descoperit pentru a rezolva sarcini similare sau complexe.
5. *Reflecția*: Elevii discută și reflectă asupra procesului și concluziilor, consolidând învățarea.

Învățarea prin descoperire este o metodă activă și exploratorie, în care elevul „învăță făcând” și „înțelege observând”, iar profesorul devine ghid și facilitator.

Exemplu de aplicare a metodei de învățare prin descoperire:

Tema: **Filetarea**

Lecția: **Filetarea manuală**

Tipul lecției: formare de deprinderi și abilități practice

Durata: 50 minute

Locul de desfășurare: Atelier școlar

Obiectiv: Executarea corectă a operației de filetare manuală a unei piese, utilizând SDV-urile puse la dispoziție și documentația necesară.

Resurse necesare: fișe de documentare, foaie de lucru cu harta conceptuală pentru completat în echipă, fișe de lucru (pentru colectare de informații), proiector/ tablă interactivă, surse internet, fișe de observare a activității elevilor.

Materiale și unelte necesare:

- Menghină de banc;
- Tarod, filieră, suport pentru tarod/ filieră;
- Bare metalice (sau bucșe) pentru exercițiu;
- Lubrefianți specifici operației de tăiere;
- Perii, lavetă;
- Două piese demonstrative: una cu filet corect, una cu filet deteriorat.



Desfășurarea activității

Lecția se va desfășura în 5 etape:

I. Formularea temei (5 min):

Profesorul prezintă două piese: una cu filet executat corect și una cu filet executat incorect.

Adresează întrebările:

- Ce observați la cele două filete?
- Care sunt cauzele care au dus la deteriorarea unuia dintre filete?

Se formulează **tema de cercetare**: „Cum putem obține un filet corect, fără a deteriora piesa?”

II. Explorarea/ Descoperirea (10 min):

Elevii vizionează un scurt tutorial despre realizare manuală a filetului, timp de 2 minute:

Operația de filetare manuală - Videoclip

Elevii, împărțiți în grupe de câte 2-3 elevi, primesc următoarele sarcini:

1. Realizați un filet interior (cu tarod) și observați ce se întâmplă dacă:
 - executați operația de filetare fără lubrifiant;
 - faceți mișcarea doar într-un singur sens, fără rotirea inversă după fiecare ½ tură;
 - aplicați o forță mai mare.

Sarcinile prezentate se regăsesc în fișa de lucru a elevilor.

2. Notați observațiile pe fișa de lucru.
 - Fiecare elev realizează operația de filetare, ținând seama de indicațiile profesorului.

- Apoi, în fiecare grup de elevi se analizează filetele obținute și se discută posibilele cauze ale neexecutării corecte a filetului. Fiecare elev răspunde la o întrebare din fișa primită, conform deciziei luate în cadrul grupului.

Fișă de lucru

- Realizați un filet interior (cu tarod) și observați ce se întâmplă dacă:
 - executați operația de filetare fără lubrifiant;
 - faceți mișcarea doar într-un singur sens, fără rotirea inversă după fiecare $\frac{1}{2}$ tură;
 - aplicați o forță mai mare.
- Completați tabelul cu observațiile obținute.

Observați efectele absenței lubrifiantului asupra calității filetului	Analizați consecințele forțării tarodului în timpul executării	Identificați condițiile în care operația s-a desfășurat mai ușor

Profesorul se deplasează între grupe, oferă sprijin și pune întrebări orientative.

III. Descoperirea regulilor/ Formularea concluziilor (10 min)

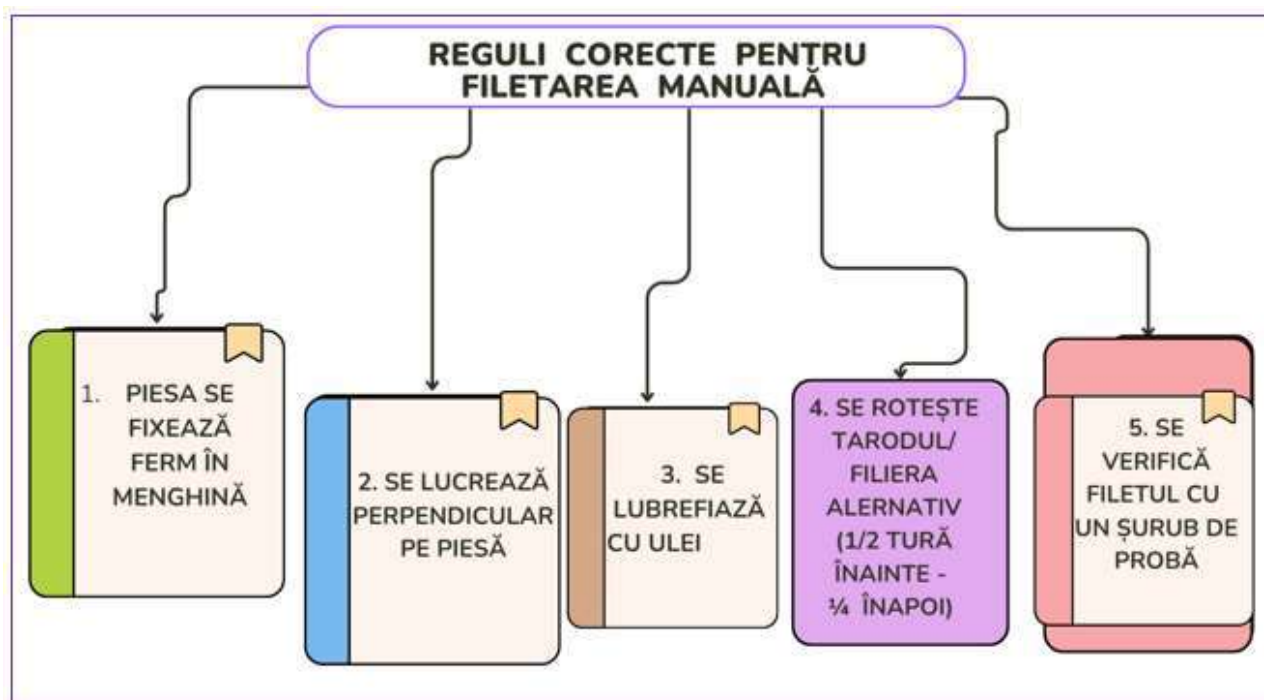
Profesorul poartă o discuție ghidată cu elevii:

- Ce ați observat când nu ați folosit lubrifiant?
- Ce s-a întâmplat dacă ați forțat tarodul?
- Când a fost mai ușor de lucrat?

Elevii formulează **regulile corecte** pentru filetare manuală:

1. Piesa se fixează ferm în menghină.
2. Se lucrează perpendicular pe piesă.
3. Se lubrifică cu ulei.
4. Se rotește tarodul alternativ ($\frac{1}{2}$ tură înainte – $\frac{1}{4}$ înapoi).
5. Se verifică filetul cu un șurub de probă.

Profesorul completează și sistematizează pe tablă o hartă conceptuală.



IV. Aplicarea practică (15 min):

Elevii aplică regulile descoperite, executând o **filetare corectă completă**.

Fiecare elev, după executarea operației de filetare, verifică vizual și cu șurubul realizarea corespunzătoare sau necorespunzătoare a filetului.

Norme de protecție a muncii

- Se lucrează doar cu echipament complet de protecție individuală (halat, ochelari, mănuși ușoare);
- Nu se lasă sculele pe marginea băncii;
- Se curăță locul de muncă la final.

Elevii vor accesa linkul pus la dispoziție de profesor pentru a completa o evaluare on-line cu rol de fixare a cunoștințelor. Activitatea are scopul de a consolida învățarea prin autoevaluare imediată.

<https://wayground.com/admin/quiz/68f8c35556f3d66804dc7633>

V. Reflecția și evaluarea (10 min)

Elevii răspund la întrebări cu ajutorul aplicației Padlet: **(5 min)**

<https://padlet.com/XOY/feedback-asupra-metodei-de-nv-are-prin-descoperire-f3jt0ggm51gp7o3p>

- Ce ați descoperit astăzi?
- Ce greșeli s-au evidențiat în timpul lucrului?
- Cum putem folosi această tehnică în practică?

Profesorul oferă feedback individual și notează performanța fiecărei grupe. **(5 min)**

Pentru **lucrările practice** ce pot fi realizate în atelierul școlii sau la agentul economic, propunem cu titlu de exemplu, următoarele teme:

1. Trasarea pieselor metalice după desenul tehnic de execuție.
2. Controlul dimensiunilor conform desenului tehnic.
3. Folosirea instrumentelor de măsură: șubler, micrometru, compas, riglă, echer.
4. Tăierea materialelor cu fierăstrăul de mână sau cu mașina de debitat.
5. Pilirea suprafețelor plane, rotunde sau profilate.

6. Găurirea pieselor cu burghiul de mână sau mașina de găurit fixă.
7. Filetarea interioară (cu tarodul) și exterioară (cu filiera).
8. Lărgirea, teșirea și debavurarea găurilor.
9. Ajustarea și finisarea suprafețelor prin pilire sau șlefuire.
10. Realizarea îmbinărilor prin șuruburi, nituri și pene.
11. Montarea unui ansamblu mecanic simplu (ex: suport, cadru, menghină, lagăr).
12. Reglarea jocurilor și verificarea funcționării pieselor în mișcare.
13. Asamblarea și demontarea unui mecanism de transmisie cu curea sau lanț.
14. Confecționarea unui dispozitiv de prindere sau fixare (ex: clemă, colțar)

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă partea finală a demersului de proiectare didactică prin care cadrul didactic măsoară eficiența întregului proces instructiv-educativ. Evaluarea determină măsura în care elevii și-au însușit rezultatele învățării aferente Modulului „**Lăcătușărie generală**”, rezultate prevăzute în Standardul de pregătire profesională aferent calificărilor profesionale din domeniul de pregătire profesională Mecanică.

Totodată, evaluarea contribuie la optimizarea procesului educațional prin feedback-ul oferit elevilor și cadrelor didactice. Noile modele de învățare necesită, pe lângă evaluarea tradițională, și noi forme de evaluare, forme care valorifică potențialul de învățare-evaluare al elevilor, oferind feedback rapid, personalizat și relevant. În acest context, evaluarea digitală, care permite măsurarea progresului și performanțelor elevilor prin intermediul tehnologiilor digitale, are un rol din ce în ce mai relevant în procesul de predare-învățare-evaluare.

Evaluarea se realizează în mod sistematic și planificat, fiind adaptată la specificul Modulului „**Lăcătușărie generală**” și la particularitățile colectivului de elevi.

Evaluarea rezultatelor învățării este de două feluri: **formativă sau continuă** și **sumativă sau finală**. Ambele tipuri de evaluare trebuie realizate de către cadrele didactice pe parcursul anului școlar. Astfel se verifică la elevi însușirea rezultatelor învățării, în conformitate cu criteriile și indicatorii de realizare a acestora, prevăzuți în Standardul de pregătire profesională aferent calificărilor profesionale din domeniului Mecanică.

a. Evaluarea formativă sau continuă:

Evaluarea continuă sau formativă se realizează pe baza unor instrumente de evaluare care vizează explicit rezultatele învățării prevăzute în Standardul de pregătire profesională. Feedback-ul oferit elevilor în urma acestor evaluări are rol formativ, ajutând elevii să își ajusteze procesul de învățare și cadrele didactice să adapteze metodele didactice.

Pentru a evita suprasolicitarea elevilor, evaluările continue trebuie susținute în mod echilibrat pe parcursul anului școlar, însă corelate cu ritmul de asimilare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor specifice elevilor.

Instrumentele de evaluare formativă sau continuă pot fi diverse, în funcție de specificul temei, de modalitatea de evaluare și de stilurile de învățare ale elevilor.

Exemple de **instrumente de evaluare continuă**: fișe de observație, probe practice, lucrări de laborator, teste, referate, activități de autoevaluare/ interevaluare, adecvate evaluării rezultatelor învățării vizate.

Evaluarea digitală formativă sau continuă permite cadrelor didactice să monitorizeze rapid progresul elevilor, să identifice rapid dificultățile întâmpinate de elevi și să ofere intervenții personalizate, folosind diverse instrumente digitale de evaluare.

Exemple de **instrumente digitale de evaluare continuă**: teste rapide, folosind **platformele educaționale specifice** care oferă feedback imediat; activități interactive, folosind **platforma**

educațională Edpuzzle, unde elevii primesc întrebări pe parcursul unei lecții video sau folosind **platforma de resurse educaționale deschise Livresq**; **chestionare**, realizate cu ajutorul **platformei educaționale Google Forms**, care permit cadrelor didactice să colecteze răspunsuri și să analizeze nivelul de înțelegere a unui concept.

a. Evaluarea sumativă sau finală:

Se poate realiza la sfârșitul unui capitol, unei unități de învățare și/ sau la finalul parcurgerii Modulului „**Lăcătușărie generală**”. Se folosesc instrumente de evaluare cu caracter integrator, pe baza criteriilor și indicatorilor de realizare, precizați în Standardul de pregătire profesională al calificărilor din domeniul Mecanică.

Rezultatele evaluării finale oferă informații esențiale despre gradul de însușire a rezultatelor învățării specifice Modulului „**Lăcătușărie generală**”, fiind un indicator relevant al pregătirii elevilor pentru integrarea pe piața muncii sau pentru continuarea studiilor.

Exemple de **instrumente de evaluare sumativă**: teste sumative cu diverse tipuri de itemi, studii de caz, proiecte ce conțin atât parte scrisă cât și o realizare practică, respectiv realizarea unui produs finit, realizarea unei lucrări practice pe baza unei fișe de realizare etc.

Exemple de **instrumente digitale de evaluare sumativă**:

- **teste on-line** cu diverse tipuri de itemi, folosind platformele educaționale Moodle, Google Classroom etc.;

- **teste adaptate**, modele de teste care adaptează dificultatea cerințelor în funcție de particularitățile elevului;

- **proiecte digitale** în care elevii își prezintă cunoștințele dobândite realizând materiale multimedia: prezentări video, realizarea de filmulețe cu lucrări de lăcătușărie specifice, documente colaborative etc.

Exemplu de **instrument de evaluare prin proba practică**.

Operația: Găurire manuală a unei piese metalice

Temă: Executarea corectă a unei găuri Ø6 mm cu burghiu manual sau mașină portabilă, într-o plăcuță metalică, respectând desenul de execuție, normele tehnologice și de securitate.



Enunțul temei pentru proba practică:

Executați o gaură Ø6 mm cu burghiu manual sau mașină portabilă, într-o plăcuță metalică din oțel OL37 cu dimensiunile 80×40×4 mm, situată la 20 mm de una dintre laturile lungi și la 20 mm de latura scurtă, respectând desenul de execuție, normele tehnologice și de securitate.

Durată: 50 minute

Sarcini de lucru:

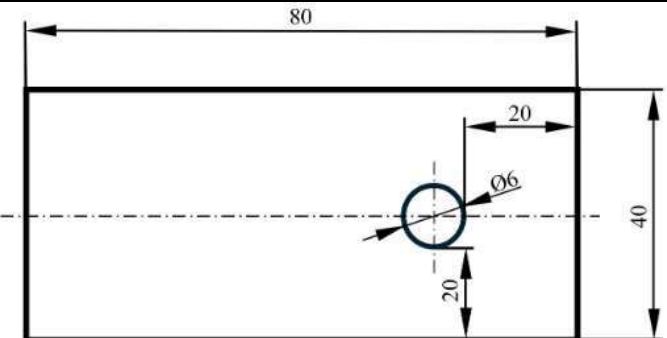
1. Alegerea materialelor și mijloacelor de lucru necesare
2. Organizarea ergonomică a locului de muncă
3. Completarea fișei tehnologice a reperului desenat
4. Realizarea corectă a operațiilor pregătitoare aplicate semifabricatului în vederea executării operației de găurire
5. Realizarea corectă a operației de găurire
6. Verificarea calității lucrării executate.
7. Utilizarea echipamentului de protecție și respectarea normelor privind securitatea și sănătatea la locul de muncă, prevenirea și stingerea incendiilor, protecția mediului.

Resurse materiale și echipamente necesare:

- Plăcuță oțel OL37: 80×40×4 mm;
- Burghiu manual/ mașină portabilă electrică;
- Burghiu HSS Ø10 mm;
- Menghină de banc sau dispozitiv de fixare;
- Riglă, șubler, punctator, ciocan;
- Perie metalică, pastă de răcire;
- Echipament individual de protecție (ochelari, mănuși, halat).

FIȘA TEHNOLOGICĂDenumirea lucrării practice: **Găurirea manuală a unei piese metalice**

Numele și prenumele elevului:

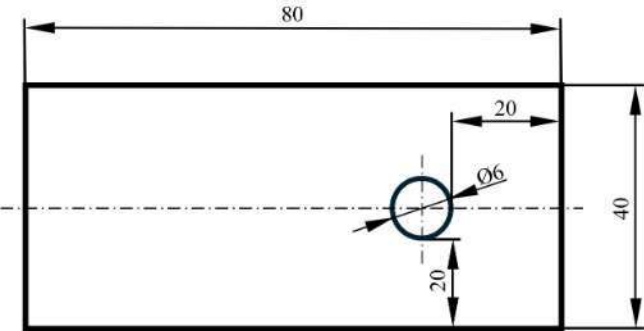
SCHIȚA (Desenul de execuție)	Nr. crt.	Denumirea operațiilor (în ordinea execuției)	SDV
			

FIȘA TEHNOLOGICĂ

Barem de corectare și notare

Denumirea lucrării practice: **Găurirea manuală a unei piese metalice**

Numele și prenumele elevului:

SCHIȚA (Desenul de execuție)	Nr. crt.	Denumirea operațiilor (în ordinea execuției)	SDV
	1.	Curățarea	hârtie abrazivă
	2.	Trasarea locului găurii	ac de trasat, punctator, ciocan
	3.	Găurire	burghiu, mașină de găurit
	4.	Verificarea execuției operației de găurire	șubler, echer

FIȘĂ DE EVALUARE

Numele și prenumele elevului:

Nr. crt.	Criterii de evaluare	Indicatori de realizare	Punctaj maxim
1.	Primirea sarcinilor de lucru și organizarea locului de muncă (20 p)	Alegerea materialelor necesare executării lucrării	5 p
		Identificarea mijloacelor de lucru necesare executării lucrării	10 p
		Organizarea ergonomică a locului de muncă	10 p
2.	Realizarea sarcinii de lucru (60 p)	Completarea corectă a fișei tehnologice	5 p
		Respectarea algoritmului logic și tehnologic de efectuare a operațiilor: curățarea, trasarea, găurirea	5 p
		Realizarea corectă a operațiilor: curățarea, trasarea, găurire	20 p
		Utilizarea corespunzătoare a mijloacelor de lucru necesare executării lucrării	10 p
		Verificarea calității lucrării executate	10 p
		Respectarea normelor cu privire la protecția muncii și protecția mediului	10 p
3.	Prezentarea lucrării (20 p)	Utilizarea adecvată a limbajului tehnic în comunicarea cu privire la sarcinile realizate	5 p
		Argumentarea alegerii mijloacelor de lucru necesare realizării sarcinilor primite	5 p
		Descrierea modului de lucru.	10 p

Fișă de observare a atitudinii elevului

Criteriul de observare		DA	NU
1. A realizat sarcina de lucru în totalitate			
2. A lucrat în mod independent			
3. A cerut explicații suplimentare sau ajutor profesorului			
4. A dovedit siguranță în realizarea operației de găurire			
5. A demonstrat abilități:	- viteză de lucru		
	- siguranța în utilizarea SDV-urilor		
	- logică și coerență în exprimare		

Un exemplu de **test de evaluare on-line**, operația de găurire:

Test de evaluare – Găurirea metalelor

Bibliografie

- O. L. Spornic, I. Neagu, M. Constantin, A. Cicîrlea-Vasilescu – **Lăcătușărie generală**, Învățământ liceal, Filiera tehnologică, Profilul tehnic, Domeniul de pregătire profesională: Mecanică, ed. CD PRESS, 2019
- Mareș F., Onișor M., Roiti S.P., Konsztandi I., Tehnologii generale în electrotehnică, manual pentru clasa a IX-a, Editura CD Press, 2017
- Standarde de pregătire profesională pentru calificările de nivel 4, domeniul de pregătire profesională Mecanică
- https://www.alegetidrumul.ro/uploads/Repere_Metodologice_Anexa_Mecanica.pdf
- <https://www.etraining.ro> CNDIPT/ Ministerul Educației, soft educațional gratuit pentru simularea măsurării pieselor cu șublerul, micrometrul, ruleta și comparatoare.
- <https://labmet.ro> platformă educațională 3D pentru măsurarea pieselor mecanice, cu șubler, micrometru, comparator.
- <https://www.goconqr.com/en/quiz/32579264/TEST-de-evaluare-Tema--Filetarea-manual--exterioar-->

MODUL III. ORGANE DE MAȘINI

• Notă introductivă

Modulul „**Organe de mașini**”, componentă a curriculumului pentru calificările profesionale din domeniul de pregătire profesională *Mecanică*, face parte din cultura de specialitate și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator.

Modulul are alocat un numărul de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **30 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **30 ore/an** – laborator

Modulul „**Organe de mașini**” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii într-una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și de nivel 3 CNC, din domeniul de pregătire profesională *Mecanică* sau continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structura modului

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 3. MONTAREA ORGANELOR DE MAȘINI ÎN SUBANSAMBLURI MECANICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
3.1.1.	3.2.1. 3.2.28.	3.3.1. 3.3.2.	1. NOȚIUNI GENERALE DESPRE ORGANELE DE MAȘINI (rol, clasificare, forțe preluate de către organele de mașini, tipuri de solicitări simple, condiții impuse organelor de mașini, standardizarea organelor de mașini, interschimbabilitatea organelor de mașini)
3.1.2.	3.2.2 3.2.3. 3.2.4. 3.2.5. 3.2.28		2. ORGANE DE MAȘINI SIMPLE Organe de asamblare - nituri (elementele și dimensiunile nitului, clasificare, tipuri de nituri, materiale de execuție); - șuruburi (clasificarea șuruburilor după rolul funcțional și din punct de vedere constructiv, forme constructive de șuruburi, materiale de execuție); - piulițe (rol, forme constructive, materiale de execuție); - șaibe (rol, tipuri de șaibe, materiale de execuție); - pene (clasificarea penelor după rolul funcțional și după poziția penei în raport cu piesele asamblate, materiale de

URÎ 3. MONTAREA ORGANELOR DE MAȘINI ÎN SUBANSAMBLURI MECANICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			execuție); - arcuri (clasificare, tipuri de arcuri, materiale și elemente de tehnologie).
3.1.3.	3.2.6. 3.2.7. 3.2.28. 3.2.29.	3.3.1. 3.3.2. 3.3.3. 3.3.4. 3.3.5. 3.3.6. 3.3.7.	3. ORGANE DE MAȘINI COMPLEXE 3.1. Organe de mașini în mișcare de rotație - arbori și osii (rol, părți componente, clasificare, materiale și tehnologii de execuție, montarea arborilor, NSSM);
	3.2.8. 3.2.9. 3.2.10. 3.2.28. 3.2.29.	3.3.8. 3.3.9. 3.3.10.	3.2. Organe de legătură pentru transmiterea mișcării de rotație - cuplaje (rol, tipuri constructive de cuplaje, montarea cuplajelor, SDV-uri necesare la montarea cuplajelor, NSSM la montarea cuplajelor)
	3.2.11. 3.2.12. 3.2.13. 3.2.14. 3.2.15. 3.2.16. 3.2.17. 3.2.18. 3.2.19. 3.2.20 3.2.28. 3.2.29.		3.3. Organe de rezemare 3.3.1. Lagăre cu alunecare (rol, clasificare, domenii de utilizare, avantaje și dezavantaje, elemente constructive, materiale pentru cuzineți, ungerea lagărelor cu alunecare, tipuri de lubrifianți, montarea și demontarea lagărelor cu alunecare, SDV-uri necesare montării lagărelor cu alunecare, norme de protecție a mediului, NSSM la montarea și demontarea lagărelor cu alunecare); 3.3.2. Lagăre cu rostogolire (părți componente, avantaje și dezavantaje, clasificarea rulmenților, materiale și elemente de tehnologie, tipuri de lubrifianți, ungerea lagărelor cu rulmenți, etanșarea rulmenților, montarea și demontarea rulmenților, SDV-uri necesare montării rulmenților, norme de protecție a mediului, NSSM la montarea și demontarea lagărelor cu rostogolire);
	3.2.21. 3.2.22. 3.2.23. 3.2.24. 3.2.25. 3.2.26. 3.2.27.		3.4. Organe pentru conducerea și închiderea circulației fluidelor - conducte (definire, părți componente, materiale de execuție, piese fasonate, compensatoare de dilatare, asamblarea conductelor, SDV-uri necesare asamblării conductelor, controlul asamblării țevelor și tuburilor,

URÎ 3. MONTAREA ORGANELOR DE MAȘINI ÎN SUBANSAMBLURI MECANICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
	3.2.28. 3.2.29.		NSSM la asamblarea conductelor); - organe de închidere a circulației fluidelor (condiții impuse acestor organe, tipuri constructive, montarea organelor de închidere a circulației fluidelor, SDV-uri necesare la montarea organelor de închidere a circulației fluidelor, NSSM la montarea organelor de închidere a circulației fluidelor).

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- videoproiector, calculator, softuri educaționale;
- organe de asamblare: nituri, șuruburi, piulițe, șaibe, pene, arcuri, flanșe, fittinguri, armături;
- organe de mașini complexe: arbori, osii, cuplaje, lagăre cu alunecare, rulmenți;
- lubrifianți: uleiuri, unsori;
- materiale de adaos: electrozi;
- SDV-uri specifice operațiilor de asamblare demontabile și nedemontabile: truse de chei, clești, șurubelnițe;
- mijloace de măsurat și verificat: șublere, micrometre, lere de filet, calibre - tampon, calibre inel, rigle, ehere;
- utilaje: prese, echipamente pentru sudare cu arc electric;
- sisteme tehnice în construcția cărora să se regăsească diferite tipuri de organe de mașini;
- banc de lucru, menghină;
- echipamente de protecție specifice.

• Sugestii metodologice

Parcursul conținuturilor modulului „**Organe de mașini**” este obligatorie. În funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale elevilor cu care se lucrează, de complexitatea materialului didactic, de strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către elevi se recomandă abordarea flexibilă și diferențiată a conținuturilor acestui modul.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice în funcție de dificultatea temelor și de nivelul de cunoștințe anterioare ale elevilor.

Modulul „**Organe de mașini**” are o structură flexibilă, permițând integrarea în orice moment a unor noi resurse sau metode didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare, cabinete de specialitate sau ateliere de instruire practică, fie în unitatea de învățământ, fie la parteneri economici, dotate conform cerințelor specificate în standardele de pregătire profesională.

Se recomandă o abordare centrată pe elev, prin activități de învățare diversificate, care să țină cont de stilurile individuale de învățare și să includă adaptări pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Pentru a spori eficiența procesului educațional, se încurajează utilizarea tehnologiilor moderne, cum ar fi simulările digitale sau softurile de proiectare asistată, care să faciliteze înțelegerea conceptelor teoretice și aplicarea lor practică. Colaborarea cu agenți economici poate include stagii de practică sau vizite de studiu, oferind elevilor oportunitatea de a interacționa direct cu mediul profesional real.

Activitățile de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, care stimulează procesele cognitive și operaționale ale acestuia, valorifică potențialul psiho-fizic și îl implică activ pe elev ca partener în propriul proces de învățare și educație;
- combinarea și alternarea sistematică a activităților individuale (documentare din diverse surse, observație proprie, exerciții personale, învățare programată, experimente, lucru individual, utilizarea fișelor de lucru) cu activități de grup care încurajează colaborarea (discuții, brainstorming, metoda Phillips 6-6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinelui etc.);
- utilizarea metodelor care facilitează interacțiunea directă a elevului cu obiectele cunoașterii, prin activități precum experimente, documentare, modelare, observație sau investigație dirijată;
- dezvoltarea competențelor de informare și documentare independentă (ex. studiu individual, investigație științifică, studiu de caz, referate, proiecte), care încurajează autoinstruirea și învățarea continuă prin utilizarea diverselor surse de informare (biblioteci, internet, biblioteci virtuale);
- utilizarea platformelor online și a instrumentelor digitale care stimulează implicarea elevilor, le dezvoltă gândirea critică și abilitățile de rezolvare a problemelor, le oferă o experiență de învățare mai relevantă și mai profundă.

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- problematizarea;
- investigația științifică;
- învățarea prin descoperire;
- activități practice;
- studii de caz;
- jocuri de rol;
- simulări;
- elaborarea de referate interdisciplinare;
- activități de documentare;
- vizionări de materiale video (casete video, cd/ dvd-uri);
- activități bazate pe comunicare și relaționare;
- activități de lucru în grup / în echipă;
- demonstrația interactivă;
- activități practice interdisciplinare;
- învățarea prin gamificare;
- microînvățare;
- învățarea experiențială și prin proiecte;
- învățarea colaborativă și socială;
- învățarea colaborativă online;
- învățarea *blended learning*;
- utilizarea tehnologiei și a platformelor digitale.

Un exemplu de metodă de predare/ învățare bazată pe cooperare este **METODA MOZAICULUI (JIGSAW)**.

Metoda Mozaicului, cunoscută și sub numele de Jigsaw (din engleză, jigsaw puzzle - mozaic), este o strategie de învățare prin cooperare care se bazează pe interdependența grupurilor și pe responsabilitatea individuală. Scopul principal este ca elevii să învețe unii de la alții și să asimileze un volum mare de cunoștințe prin colaborare.

Procesul se desfășoară în mai multe etape:

1. *Stabilirea temei*: Profesorul alege o temă și o împarte în mai multe subteme, egale cu numărul de membri din fiecare grup. Pentru fiecare subtemă se creează o fișă de studiu.
2. *Formarea grupurilor inițiale* (grupuri "casă"): Clasa este împărțită în grupuri mici și eterogene (de obicei 4 - 5 elevi). Fiecare elev primește o fișă de învățare corespunzătoare unei anumite subteme.
3. *Constituirea grupurilor de experți*: Elevii care au primit aceeași fișă se reunesc și formează un "grup de experți". Ei studiază împreună materialul, discută, analizează și își însușesc cunoștințele. Fiecare membru al grupului de experți devine responsabil de predarea acestei secțiuni.
4. *Revenirea în grupurile inițiale*: După ce elevii au devenit experți în subtema lor, se întorc la grupurile inițiale. Fiecare "expert" își prezintă secțiunea pregătită colegilor din grupul său. Astfel, prin predarea reciprocă, toți membrii grupului "casă" asimilează întregul material.
5. *Evaluarea*: La final, profesorul poate verifica gradul de asimilare a informațiilor prin întrebări, discuții sau teste.

Profesorului îi revine rolul de a monitoriza activitatea de învățare, având grijă ca noile cunoștințe să fie transmise corect, să răspundă la întrebări mai dificile, să stimuleze cooperarea și să asigure participarea activă a tuturor elevilor. În funcție de complexitatea și dificultatea sarcinilor, va avea grijă să dozeze corespunzător timpul de lucru.

EXEMPLU DE UTILIZARE A METODEI MOZAIC

Tema: ORGANE DE MAȘINI COMPLEXE – Organe de rezemare

Lecția:  **Lagăre cu rostogolire (Rulmenți)**



Durata: 50 minute



Resurse necesare: Link pentru un film de documentare despre rulmenți Rulmenți - Videoclip și o fișă cu termeni tehnici în limba engleză folosiți în film, rulmenți reali pentru demonstrație, fișe de documentare, fișe de lucru (pentru colectare de informații), foaie de lucru cu harta conceptuală pentru completat în echipă, proiector / tablă interactivă.



❖ **Fișă cu termeni tehnici** în limba engleză cu traducere în limba română:

Termeni în engleză

Traducere în română

bearing
 stroller
 power plant
 friction
 sliding friction
 rolling friction
 movement
 machine
 sliding door
 dwelling
 sliding
 efficiency
 wear
 shaft
 rolling elements
 bearing rings
 groove
 deep
 birdcage
 housing
 runway
 load
 axial load
 radial load
 ball bearings
 roller bearings

rulment
 cărucior
 centrală electrică
 frecare
 frecare la alunecare
 frecare la rostogolire
 mișcare
 mașină
 ușă glisantă
 locaș
 glisare / alunecare
 eficiență
 uzură
 ax
 elemente rulante
 inele de rulment
 canal
 adânc
 colivie
 carcasă
 cale de rulare
 sarcină / încărcare
 sarcină axială
 sarcină radială
 rulmenți cu bile
 rulmenți cu role

thrust ball bearing
spherical roller
tapered roller
cylindrical roller bearings
needle roller bearing

rulment axial cu bile
role sferice
role conice
rulmenți cu role cilindrice
rulment cu ace

1. ♦ Etapele metodei Mozaic (Jigsaw) (45 minute)

🗨️ Profesorul prezintă elevilor modul de desfășurare a lecției, iar derularea lecției va avea următorul scenariu:

A. 🧑🧑 Împărțirea în grupuri de bază (5 min)

✚ Formarea grupurilor: Elevii sunt împărțiți în Grupuri de Bază (echipe de 5 elevi, ideal).

✚ Alegerea subtemelor: Fiecărui membru din Grupul de Bază i se lasă posibilitatea de a-și alege una dintre cele 5 subteme:

Expert 1: Rolul functional al rulmenților, părțile componente, dimensiuni

Expert 2: Avantaje și dezavantaje ale utilizării rulmenților

Expert 3: Tipuri de rulmenți

Expert 4: Materiale utilizate la confecționarea rulmenților și elemente de tehnologie

Expert 5: Domenii de utilizare ale rulmenților



✚ Misiunea: Fiecare elev devine "expert" pe subtema sa. Misiunea este de a studia subtema respectivă în profunzime, pentru a o putea predă ulterior colegilor din Grupul de Bază.

B. 🧑🧑 Grupul de experți (20 minute)

🌻 Regruparea: Toți elevii care au aceeași subtemă (de exemplu, toți "Experții pe Tipuri de rulmenți") formează un Grup de Experți.

📖 Studiul și Dezbaterea: În Grupul de Experți, elevii studiază resursele alocate subtemei lor. Ei discută, clarifică neînțelegerile, structurează informația și stabilesc modul optim de predare (ce informații sunt esențiale, cum vor folosi scheme sau exemple).

 **Rezultatul:** Fiecare expert trebuie să fie pregătit să prezinte sintetic și clar conținutul subtemei sale colegilor.

**Sugestie pentru profesor:* Monitorizați grupurile și oferiți sprijin punctual.

C. **Revenirea la Grupul de Bază și predarea (20 minute)**

 **Revenirea:** Elevii se întorc la Grupurile de Bază inițiale.

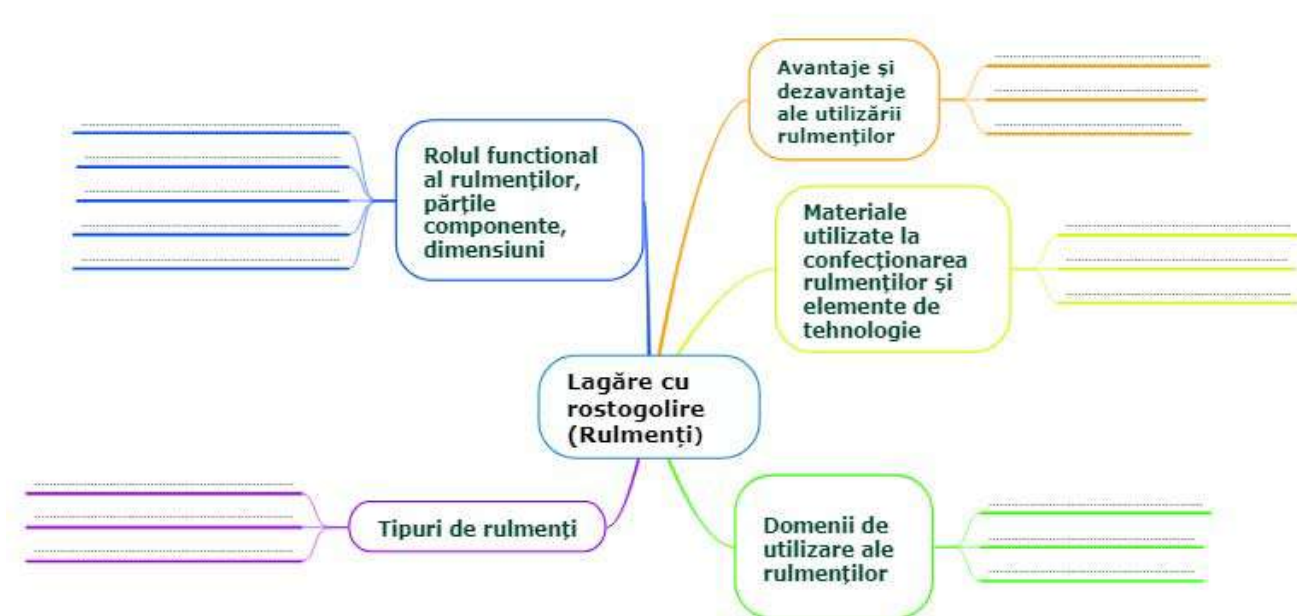
 **Predarea Mozaic:** Pe rând, fiecare "expert" predă subtema sa celorlalți 4 colegi din grupul său.

Ordinea recomandată de predare:

1. Rolul funcțional al rulmenților, părțile componente, dimensiuni
2. Avantaje și dezavantaje ale utilizării rulmenților
3. Tipuri de rulmenți
4. Materiale utilizate la confecționarea rulmenților și elemente de tehnologie
5. Domenii de utilizare ale rulmenților

 **Sinteza cunoștințelor acumulate și Evaluarea:** Grupul de Bază realizează o scurtă sinteză a tuturor celor 5 subteme pe o coală de hârtie (o "hartă conceptuală" , sub următoarea formă)

Link pentru tipărire: <https://www.mindomo.com/mindmap/lagre-cu-rostogolire-rulmeni-d9c10c9198c04ea78985c48ed48c3740>.



Membri grupului pot pune "experților" întrebări de clarificare, unde au nelămuriri. Evaluarea Grupelor de bază se va face în funcție de calitatea, cantitatea și corectitudinea informațiilor prezentate pe harta conceptuală, iar evaluarea clasei se va realiza cu ajutorul unui quiz Kahoot:

<https://wayground.com/admin/quiz/68f669df415d05e5d1a6e75a?autoConvert=true>

2. Concluzii și reflexie (5 minute)



La finalul lecției, elevii vor reflecta la următoarele aspecte:

- cum vi s-a părut metoda mozaic?
- vă simțiți mai încrezători în capacitatea voastră de învățare?
- care este starea voastră la sfârșitul orei?

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă etapa finală a procesului de proiectare didactică, având rolul de a măsura eficiența întregului demers instructiv-educativ și de a verifica gradul în care elevii au atins rezultatele învățării prevăzute în Standardul de pregătire profesională. Aceasta nu doar că evaluează cunoștințele, abilitățile și atitudinile dobândite, ci contribuie și la optimizarea procesului educațional prin feedback-ul oferit elevilor și profesorilor. Noile modele de învățare necesită alături de evaluarea tradițională și **noi forme de evaluare**, care să valorifice potențialul tehnologic pentru a oferi elevilor feedback rapid, personalizat și relevant.

În acest context, **evaluarea digitală, care permite măsurarea progresului și performanțelor elevilor prin intermediul tehnologiilor digitale**, are un rol din ce în ce mai relevant în procesul de predare – învățare – evaluare. Evaluarea digitală include forme variate de evaluare continuă și finală, autoevaluare și evaluare între colegi, prin intermediul platformelor digitale. Evaluarea se realizează în mod sistematic și planificat, fiind adaptată la specificul modulului „Organe de mașini” și la particularitățile grupului de elevi.

Evaluarea rezultatelor învățării se poate realiza sub două forme principale:

a. Evaluarea formativă (continuă):

Diversitatea instrumentelor de evaluare: Instrumentele utilizate variază în funcție de specificul temei, stilurile de învățare ale elevilor și modalitatea de evaluare (probe orale, scrise sau practice). **Acestea pot include fișe de observație, teste scrise, referatul sau activități de autoevaluare / interevaluare, adaptate pentru a reflecta competențele vizate.** Evaluarea digitală permite profesorilor să monitorizeze progsul elevilor, să identifice rapid dificultățile întâmpinate de elevi și să ofere intervenții personalizate, folosind diverse instrumente digitale de evaluare:

- ✓ **Teste rapide**, folosind **platformele educaționale dedicate (Kahoot sau Quizizz)**, care oferă feedback imediat;
- ✓ **Activități interactive**, folosind **platforma educațională Edpuzzle**, unde elevii primesc întrebări pe parcursul unei lecții video, sau cu **platforma de resurse educaționale deschise Livresq**;
- ✓ **Chestionare**, realizate cu ajutorul **platformei educaționale Google Forms**, care permit profesorilor să colecteze răspunsuri și să analizeze nivelul de înțelegere a unui concept.

Planificarea evaluării: Pentru a evita suprasolicitarea elevilor, evaluările continue trebuie programate astfel încât să nu se suprapună într-o singură perioadă. Aceasta presupune o distribuție echilibrată pe parcursul modulului, corelată cu ritmul de asimilare al grupului.

Baza evaluării: Evaluarea continuă se realizează pe baza unor probe care vizează explicit cunoștințele, abilitățile și atitudinile prevăzute în Standardul de pregătire profesională. Feedback-ul oferit în urma acestor evaluări are un rol formativ, ajutând elevii să își ajusteze procesul de învățare și profesorii să adapteze metodele didactice.

b. Evaluarea sumativă (la final de unitate de învățare sau modul):

Caracterul integrator: Evaluarea finală se realizează printr-o probă complexă la încheierea procesului de predare-învățare, având scopul de a verifica atingerea tuturor competențelor specificate în Standardul de pregătire profesională. Ca și instrumente de evaluare finală putem utiliza portofoliul, proiectul practic, studiul de caz, testele sumative etc. Aceasta se bazează pe criterii și indicatori clari de realizare, cu ponderea specificată pentru fiecare componentă (cunoștințe, abilități, atitudini). Ca și instrumente de evaluare finală digitală, pot fi folosite:

- ✓ **Testări online** prin platformele educaționale **Moodle sau Google Classroom**, cu întrebări, cu răspunsuri multiple sau eseuri.
- ✓ **Proiecte digitale** în care elevii își prezintă cunoștințele prin materiale multimedia (infografice, prezentări video, site-uri web educaționale).
- ✓ **Teste adaptive**, care ajustează dificultatea întrebărilor în funcție de răspunsurile elevului.

Relevanța pentru certificare: Rezultatele evaluării finale oferă informații esențiale despre gradul de îndeplinire a competențelor necesare pentru calificarea profesională, fiind un indicator al pregătirii elevilor pentru integrarea pe piața muncii sau pentru continuarea studiilor.



Exemplu de instrument de evaluare

Test de evaluare

Subiectul I. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos ($1 \div 5$), scrieți pe foaia de răspuns, litera corespunzătoare răspunsului corect: **15 puncte**

1. Pentru solicitări compuse fără dezaxare între lagăre, se folosesc:
 - a. rulmenți radiali-axiali
 - b. rulmenți oscilanți
 - c. rulmenți radiali
 - d. rulmenți axiali
2. Inelele rulmenților se execută din:
 - a. alame
 - b. bronzuri
 - c. duraluminu
 - d. oțeluri aliate
3. Un dezavantaj al lagărelor cu rostogolire este:
 - a. consum redus de lubrifiant
 - b. cost mai ridicat
 - c. posibilitate de standardizare
 - d. siguranță în exploatare
4. După direcția sarcinii preluate, rulmenții pot fi:
 - a. etanșați
 - b. obișnuiți
 - c. oscilanți
 - d. radiali
5. Corpurile de rostogolire care au lungimea de peste 2,5 ori diametrul sunt la rulmenții:
 - a. cu bile
 - b. cu role butoi
 - c. cu role tip ac
 - d. cu role conice

Subiectul II. Scrieți pe foaia de răspuns cuvintele corecte care completează spațiile libere notate cu (1 ÷ 5): **25 puncte**

- a. Rulmentul este format din inel exterior, inel interior, corpuri de rulare și (1)
- b. Rulmenții sunt organe de mașini de construcție specială și precisă, care se utilizează pentru (2) arborilor în lagăre.
- c. La mașinile-unelte ce prelucrează prin așchiere, pentru turații (3) se folosesc rulmenți axiali-radiali cu dublu efect.
- d. Materialele destinate inelelor și corpurilor de rulare trebuie să aibă (4) mare la uzură.
- e. Inelele rulmenților se execută prin (5), urmată de rectificare.

Subiectul III. Scrieți pe foaia de răspuns litera corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera A dacă apreciați că răspunsul este adevărat și litera F dacă apreciați că răspunsul este fals. **15 puncte**

1. Rulmenții se utilizează la lagărele unde trebuie evitată uzura fusurilor.
2. Interschimbabilitatea este un dezavantaj al rulmentului.
3. Capacitatea mare de încărcare pe unitatea de lungime este un avantaj al lagărelor cu rostogolire.
4. Rulmenții cu ace sunt rulmenți cu role cilindrice cu diametre mari și lungimi mici.
5. Colivia are rolul de a împiedica contactul dintre corpurile de rulare și a păstra distanța egală între ele.

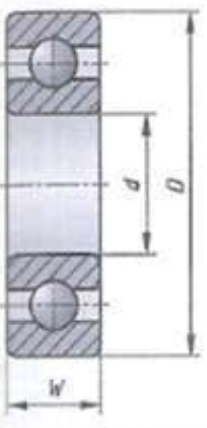
Subiectul IV. În tabelul de mai jos sunt prezentate *tipuri de rulmenți*. Scrieți, pe foaia de răspuns, asocierile corecte dintre cifrele (1 ÷ 5) din coloana A, care reprezintă *denumirile rulmenților* și literele corespunzătoare (a ÷ f) din coloana B, care prezintă *imagini cu rulmenți*.

15 puncte

A – Denumirea rulmenților		B – Imagini cu rulmenți	
1.	Rulment radial oscilant cu role pe două rânduri	a.	
2.	Rulment radial cu ace	b.	
3.	Rulment axial cu bile pe un rând	c.	
4.	Rulment radial-axial cu role	d.	

5.	Rulment radial oscilant cu bile pe două rânduri	e.	
		f.	

Subiectul V. În tabel este prezentat un standard pentru rulmenți radiali cu bile pe un rând.
20 puncte

Rulmenți radiali cu bile																
	Serie rulment 60						Serie rulment 62					Serie rulment 63				
	d	D	W	r _{max}	r _{min}	Simbol de bază	D	W	r _{max}	r _{min}	Simbol de bază	D	W	r _{max}	r _{min}	Simbol de bază
	10	26	8	0.3	1	6000	30	9	0.6	2.1	6200	35	11	0.6	2.1	6300
	12	28	8	0.3	1	6001	32	10	0.6	2.1	6201	37	12	1	2.8	6301
	15	32	9	0.3	1	6002	35	11	0.6	2.1	6202	42	13	1	2.8	6302
	17	35	10	0.3	1	6003	40	12	0.6	2.1	6203	47	14	1	2.8	6303
	20	42	12	0.6	1.6	6004	47	14	1	2.8	6204	52	15	1	3.5	6304
	25	47	12	0.6	1.6	6005	52	15	1	2.8	6205	62	17	1	3.5	6305
	30	55	13	1	2.3	6006	62	16	1	2.8	6206	72	19	1	3.5	6306
	35	62	14	1	2.3	6007	72	17	1	2.8	6207	80	21	1.5	4.5	6307
	40	69	15	1	2.3	6008	80	18	1	3.5	6208	90	23	1.5	4.5	6308
	45	75	16	1	2.3	6009	85	19	1	3.5	6209	100	25	1.5	4.5	6309
	50	80	16	1	2.3	6010	90	20	1	3.5	6210	110	27	2	5.5	6310
	55	90	18	1	3	6011	100	21	1.5	4.5	6211	120	29	2	5.5	6311
	60	95	18	1	3	6012	110	22	1.5	4.5	6212	130	31	2.1	6	6312
	65	100	18	1	3	6013	120	23	1.5	4.5	6213	140	33	2.1	6	6313
	70	110	20	1	3	6014	125	24	1.5	4.5	6214	150	35	2.1	6	6314

Cerințe:

1. Precizați denumirile dimensiunilor notate cu D și W.
2. Extrageți din tabel valorile lui D și W pentru un rulment Seria 62, Simbol de bază 6207, cu diametrul interior de 35 mm.

NOTĂ

TimP de lucru 30 de minute. Se acordă **10 puncte** din oficiu.

BAREM DE CORECTARE ȘI NOTARE

Subiectul I. (5 x 3 p = 15 puncte)

1 – a; 2 – d; 3 – b; 4 – d; 5 – c.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte **3 puncte**; pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia se acordă **0 puncte**.

Subiectul II. (5 x 5 p = 25 puncte)

a – colivie; b – susținerea ; c – mari; d – rezistență; e – strunjire.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 5 puncte; pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

Subiectul III. (5 x 3 p = 15 puncte)

1 – A; 2 – F; 3 – A; 4 – F; 5 – A.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 3 puncte; pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

Subiectul IV. (5 x 3 p = 15 puncte)

1 – e; 2 – d; 3 – a; 4 – b; 5 – f.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 3 puncte; pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

Subiectul V. (4 x 5 p = 20 puncte)

D – diametrul exterior al rulmentului

W – lățimea rulmentului

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 5 puncte; pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

Pentru rulment din Seria 62, Simbol de bază 6207, cu diametrul interior $d = 35$ mm, avem:

D = 72 mm

W = 17 mm

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 5 puncte; pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

Se acordă **10 puncte** din oficiu, total **100 puncte**.

Bibliografie

1. Constantin, M., Ciocîrlea-Vasilescu, A., Spornic, O. L., Neagu I., *Organe de mașini - Manual pentru clasa a IX-a*, Editura CD PRESS, București, 2019.
2. Mariana Constantin, Aurel Ciocîrlea-Vasilescu, *Organe de mașini – manual pentru clasa a X-a*, Editura CD Press, București, 2010.
3. Popa, N., Onescu, C., *Organe de mașini*, Editura Universității din Pitești, 2012.
4. Ion, I., *Asamblări mecanice*, Ed. Univ. din Pitești, 2017.
5. Mogan Gh., L., Butnariu S., L., Grunder W., Kuchar P., *Organe de mașini, teorie-proiectare-aplicații*, Editura Universității Transilvania Brașov, 2012.
6. Ianuș, G., *Organe de mașini*, Partea I, Editura Politehnicum, Iași, 2010.
7. Haragâș, S, Pop, D., *Organe de mașini 2*, Suport de curs, Editura U.T. Press, Cluj-Napoca, 2018.
8. Pop, D., Haragâș, S., Buiga, O., *Organe de mașini*, Volumul 2, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2021.
9. Chișiu, G., Predescu, A., *Mecanisme și Organe de mașini*, Note de curs, Editura PRINTECH, București, 2021, ISBN 978-606-23-1232-9, 114 pagini, ISBN 978-606-23-1232-9.
10. Seiciu, L., *Organe de Mașini*, disponibil online la adresa http://www.omtr.pub.ro/didactic/om_aero.html
11. Voica, I., *Organe de Mașini*, disponibil online la adresa http://www.omtr.pub.ro/didactic/om_mecanica_voica/om1.pdf
12. Ceobanu, C., Cucos, C., Istrate, O., Pânișoară, I.O., *Educație digitală*, Editura POLIROM, București, 2022.
13. ***, "Pedagogia în lumea digitală" – Suport de curs – Program de formare pentru dezvoltarea competențelor digitale și de pedagogie digitală ale cadrelor didactice, Universitatea "Constantin Brâncuși" din Târgu Jiu, 2025

14. Grosseck, G., Crăciun, D., Holotescu, C., Bran, *Ghid practic de resurse educaționale și digitale pentru instruire online*, Editura Universității de Vest din Timișoara, ISBN: 978-973-125-790-7, februarie 2021, disponibil și online la adresa [file:///C:/Users/Dobby/Desktop/MEC_2025/Ghidpracticderesurseeducationalesidigitalepentruinstruireonline%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dobby/Desktop/MEC_2025/Ghidpracticderesurseeducationalesidigitalepentruinstruireonline%20(1).pdf)
15. *"Standard de pregătire profesională"* elaborat în cadrul proiectului,, Curriculum Revizuit în Învățământul Profesional și Tehnic (CRIPT)", ID 58832, proiect finanțat din FONDUL SOCIAL EUROPEAN și aprobat ca Anexa nr. 4 la OMENCS nr. 4121 din 13.06.2016
16. Repere metodologice Anexa Mecanică disponibil online la adresa https://www.alegetidrumul.ro/uploads/Repere_Metodologice_Anexa_Mecanica.pdf

MODUL IV. ASAMBLĂRI MECANICE

• Notă introductivă

Modulul „**Asamblări mecanice**”, componentă a curriculumului pentru calificările profesionale din domeniul de pregătire profesională *Mecanică*, face parte din cultura de specialitate pentru clasa a IX-a și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin instruire practică.

Modulul are alocat un numărul de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **30 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **30 ore/an** – instruire practică

Modulul „**Asamblări mecanice**” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii într-una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și de nivel 3 CNC, din domeniul de pregătire profesională *Mecanică* sau continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structura modulului

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 6: REALIZAREA ASAMBLĂRIILOR MECANICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
6.1.1	6.2.1. 6.2.2. 6.2.3. 6.2.38.	6.3.3.	1. NOȚIUNI GENERALE DESPRE TEHNOLOGIA ASAMBLĂRII - structura procesului tehnologic de asamblare și documentația tehnologică necesară realizării operației de asamblare; - metode de asamblare; - operații pregătitoare aplicate pieselor în vederea asamblării; - clasificarea asamblărilor mecanice; - SDV-uri și utilaje necesare executării operațiilor pregătitoare; - norme de protecție a mediului ; - NSSM specifice operațiilor tehnologice pregătitoare executate în vederea asamblării.
6.1.2. 6.1.2.1.	6.2.4. 6.2.5. 6.2.6. 6.2.7. 6.2.8. 6.2.9. 6.2.10. 6.2.38. 6.2.39.	6.3.1. 6.3.2. 6.3.3. 6.3.4. 6.3.5. 6.3.6. 6.3.7. 6.3.8.	2. ASAMBLĂRI NEDEMONTABILE - avantajele și dezavantajele asamblărilor nedemontabile 2.1. Asamblări prin nituire - clasificarea îmbinărilor nituite, dimensiunile constructive și condiții tehnice impuse îmbinărilor nituite; - operații tehnologice pregătitoare aplicate în vederea realizării îmbinărilor nituite;

URÎ 6: REALIZAREA ASAMBLĂRIILOR MECANICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			- nituirea manuală (SDV-uri folosite la nituirea manuală, prese manuale de nituit, tehnologia nituirii manuale, NSSM la nituirea manuală); - nituirea mecanică (clasificarea mașinilor de nituit, mașini de nituit: electrice, hidraulice, pneumatice, tehnologia nituirii mecanice, NSSM la nituirea mecanică); - controlul îmbinărilor nituite; - defectele îmbinărilor nituite și remedierea acestora.
6.1.2. 6.1.2.2.	6.2.11. 6.2.12. 6.2.13. 6.2.14. 6.2.15. 6.2.38. 6.2.39.	6.3.1. 6.3.2. 6.3.3. 6.3.4. 6.3.5. 6.3.6. 6.3.7. 6.3.8.	2.2. Asamblări prin sudare - sudabilitatea metalelor și aliajelor metalice; - clasificarea îmbinărilor sudate; - formele și dimensiunile rosturilor; - procedee de sudare prin topire și prin presiune; - clasificarea procedeelor de sudare prin topire; - sudarea manuală cu arc electric (principiu de realizare, electrozi de sudare, scule, dispozitive și utilaje pentru sudare, parametrii regimului de sudare, tehnologia sudării cu arc electric, NSSM la sudarea manuală cu arc electric); - defectele îmbinărilor sudate și remedierea acestora; - controlul îmbinărilor sudate (încercări distructive și nedistructive).
6.1.2. 6.1.2.3.	6.2.16. 6.2.17. 6.2.18. 6.2.19. 6.2.38. 6.2.39.	6.3.1. 6.3.2. 6.3.3. 6.3.4. 6.3.5. 6.3.6. 6.3.7. 6.3.8.	2.3. Asamblări prin lipire - avantajele și dezavantajele asamblării prin lipire; - domenii de utilizare, clasificarea asamblărilor prin lipire; - materiale și aliaje de adaos; - procedee de lipire: lipire moale, lipire tare; - scule și echipamente pentru lipire; - tehnologia îmbinării prin lipire; - controlul și remedierea defectelor îmbinărilor lipite; - NSSM la lipire.
6.1.2. 6.1.2.4.	6.2.20. 6.2.21. 6.2.22. 6.2.23. 6.2.38. 6.2.39.	6.3.1. 6.3.2. 6.3.3. 6.3.4. 6.3.5. 6.3.6. 6.3.7. 6.3.8.	2.4. Asamblări prin încleiere (cu adezivi) - avantajele și dezavantajele asamblării prin încleiere; - domenii de utilizare; - clasificarea adezivilor; - tehnologia îmbinării prin încleiere; - controlul îmbinărilor cu adezivi; - NSSM la asamblarea prin încleiere.
6.1.3. 6.1.3.1.	6.2.24. 6.2.25. 6.2.26. 6.2.27. 6.2.28.	6.3.1. 6.3.2. 6.3.3. 6.3.4. 6.3.5.	3. ASAMBLĂRI DEMONTABILE 3.1. Asamblări filetate - avantajele și dezavantajele asamblărilor filetate; - siguranța în exploatare a asamblărilor cu șuruburi, prezoane și piulițe;

URÎ 6: REALIZAREA ASAMBLĂRIILOR MECANICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
	6.2.38. 6.2.39.	6.3.6. 6.3.7. 6.3.8.	- scule folosite la montarea și demontarea asamblărilor filetate; - asigurarea piulițelor împotriva autodesfacerii; - tehnologia de execuție a asamblărilor prin filet; - montarea și demontarea prezoanelor; - controlul asamblărilor prin filet; - NSSM la realizarea asamblărilor prin filet.
6.1.3. 6.1.3.2.	6.2.29. 6.2.30. 6.2.31. 6.2.38. 6.2.39.	6.3.1. 6.3.2. 6.3.3. 6.3.4. 6.3.5. 6.3.6. 6.3.7. 6.3.8.	3.2. Asamblări prin formă - avantajele și dezavantajele asamblărilor prin formă; - asamblări prin pene (montarea și demontarea penelor, SDV-uri necesare, NSSM la realizarea asamblărilor prin pene); - asamblări prin caneluri (clasificarea asamblărilor după forma canelurilor și după modul în care se realizează centrarea canelurilor butucului pe cele ale arborelui, tehnologia de execuție a asamblărilor prin caneluri, SDV-uri necesare, NSSM la realizarea asamblărilor prin caneluri); - asamblări cu profile poligonale (avantajele și dezavantajele asamblării cu profile, tipuri de profile, domeniile de utilizare ale arborilor cu profil K); - asamblări cu știfturi și bolțuri (forme constructive, materiale de execuție, rolul asamblărilor cu știfturi și bolțuri, tehnologii de execuție, NSSM la asamblarea cu știfturi și bolțuri).
6.1.3. 6.1.3.3.	6.2.32. 6.2.33. 6.2.34. 6.2.38. 6.2.39.	6.3.1. 6.3.2. 6.3.3. 6.3.4. 6.3.5. 6.3.6. 6.3.7. 6.3.8.	3.3. Asamblări prin forțe de frecare - avantajele și dezavantajele asamblărilor prin forțe de frecare; - asamblări prin strângere pe con; - SDV-uri, tehnologie de execuție a asamblărilor prin strângere pe con; - controlul asamblării, NSSM la asamblarea prin strângere pe con; - asamblări cu inele tronconice (avantajele și dezavantajele asamblării cu inele tronconice, SDV-uri, tehnologie de execuție, NSSM la asamblarea cu inele tronconice); - asamblări cu brățări elastice; - SDV-uri, tehnologie de execuție, NSSM la asamblarea cu brățări elastice; - tipuri de brățări de strângere; - SDV-uri, tehnologie de execuție, NSSM la asamblarea cu brățări de strângere.
6.1.3. 6.1.3.4.	6.2.35. 6.2.36. 6.2.37.	6.3.1. 6.3.2. 6.3.3.	3.5. Asamblări elastice - domenii de utilizare, clasificarea asamblărilor elastice;

URÎ 6: REALIZAREA ASAMBLĂRIILOR MECANICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
	6.2.38. 6.2.39.	6.3.4. 6.3.5. 6.3.6. 6.3.7. 6.3.8.	
			- montarea arcurilor elicoidale (arcuri comprimate, arcuri tensionate, SDV-uri, tehnologie de execuție, dispozitive necesare precomprimării arcurilor); - tehnologia asamblării și montării arcurilor în foi; - controlul și remedierea defectelor asamblărilor cu arcuri; - NSSM la asamblarea arcurilor.

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- *Semifabricate*: table, platbande, bare, profile, țevi;
- *Organe de asamblare*: șuruburi, piulițe, șaibe, pene, știfturi, bolțuri, nituri, inele elastice, brățări elastice;
- *Materiale de adaos*: aliaje de lipit, adezivi, electrozi;
- *Bancuri de lucru, menghine*;
- *SDV-uri specifice operațiilor de asamblare* demontabile și nedemontabile: ciocane, căpuitoare și contracăpuitoare, truse de chei, clești, șurubelnițe;
- *Mijloace de măsurat și verificat*: șublere, micrometre, lere de filet, calibre - tampon, calibre inel, rigle, ehere;
- *Utilaje*: mașini de găurit stabile și portabile, mașini de nituit, ciocane de lipit, echipamente pentru sudare cu arc electric, sudarea în mediul virtual;
- *Echipamente de protecție specifice*;
- *Manuale, auxiliare curriculare, suport de curs, fișe de lucru, fișe de documentare, planșe didactice, reviste de specialitate, documentație tehnică* (desene de execuție, fișe tehnologice, cărți tehnice);
- *Videoproiector, calculator, softuri educaționale, sudare în mediul virtual*.

• **Sugestii metodologice**

Parcursul conținuturilor modului „**Asamblări mecanice**” este obligatorie. În funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului de elevi cu care se lucrează, de complexitatea materialului didactic, de strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către elevi se recomandă abordarea flexibilă și diferențiată a conținuturilor acestui modul.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice în funcție de dificultatea temelor și de nivelul de cunoștințe anterioare ale elevilor.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev.

Pentru atingerea rezultatelor învățării vizate de parcursul modului, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare;
- Elaborarea de miniproiecte;

- Activități de documentare;
- Vizionări de materiale video (casete video, CD/ DVD-uri);
- Problematizarea;
- Demonstrația;
- Investigația științifică;
- Învățarea prin descoperire;
- Activități practice;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol;
- Simulări;
- Jocuri didactice de tipul: rezolvare de puzzle, escape room;
- Activități de lucru în grup/ în echipă.

Prin metodele interactive introduse în diferite momente ale lecției, se realizează o învățare activă, acordând un rol dinamic intuiției și imaginației. Rolul profesorului este nu de a preda cunoștințele sau de a prezenta soluțiile, ci de a provoca anumite situații, probleme, elevii găsiind calea cea mai bună și mai ușoară spre rezolvare.

Activitatea de predare-învățare devine creativă în măsura în care profesorul știe și reușește să stârnească interesul și curiozitatea elevilor, creeze un climat deschis și stimulativ pentru învățare, valorifice potențialul fiecărui elev, utilizeze metode și strategii didactice variate și interactive, încurajeze gândirea critică, originalitatea și exprimarea liberă a ideilor, adapteze conținuturile la nevoile și nivelul clasei, integreze tehnologia și resursele moderne în procesul educațional.

Cu alte cuvinte, creativitatea în predare apare atunci când profesorul este el însuși creativ, flexibil și empatic, capabil să transforme lecția într-o experiență de învățare semnificativă și plăcută.

Specific metodelor interactive de grup este faptul că ele promovează interacțiunea dintre membrii grupului, facilitând schimbul de idei, cooperarea, învățarea prin colaborare și dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare.

Aceste metode pun accent pe participare activă, învățare experiențială și implicarea directă a tuturor participanților în procesul educativ sau de formare.

Acest tip de interactivitate determină “identificarea subiectului cu situația de învățare în care acesta este antrenat” (Ioan Cerghit), ceea ce duce la transformarea elevului în stăpânul propriei transformări și formări.

Se recomandă utilizarea metodelor de stimulare a creativității: Brainstorming, Explozia stelară, Metoda pălăriilor gânditoare, Caruselul, Multi-voting, Masa rotundă, Interviu de grup, Studiul de caz, Incidentul critic, Phillips 4/4, Tehnica 6/3/5, Controversa creativă, Tehnica acvariului, Tehnica focus-grup, ”Patru colțuri”, Metoda Frisco, Matricea conceptuală, ”Sinectica”, ”Buzz-groups”, metoda ”Delphi”, Metoda ciorchinelui, Discuția panel, Tehnica mozaicului, Tehnica „scamper”, Metode bazate pe tehnologie: realizare de videoclipuri, gamificarea lecțiilor (kahoot, quizizz, google forms, google slide, goosechase, etc.).

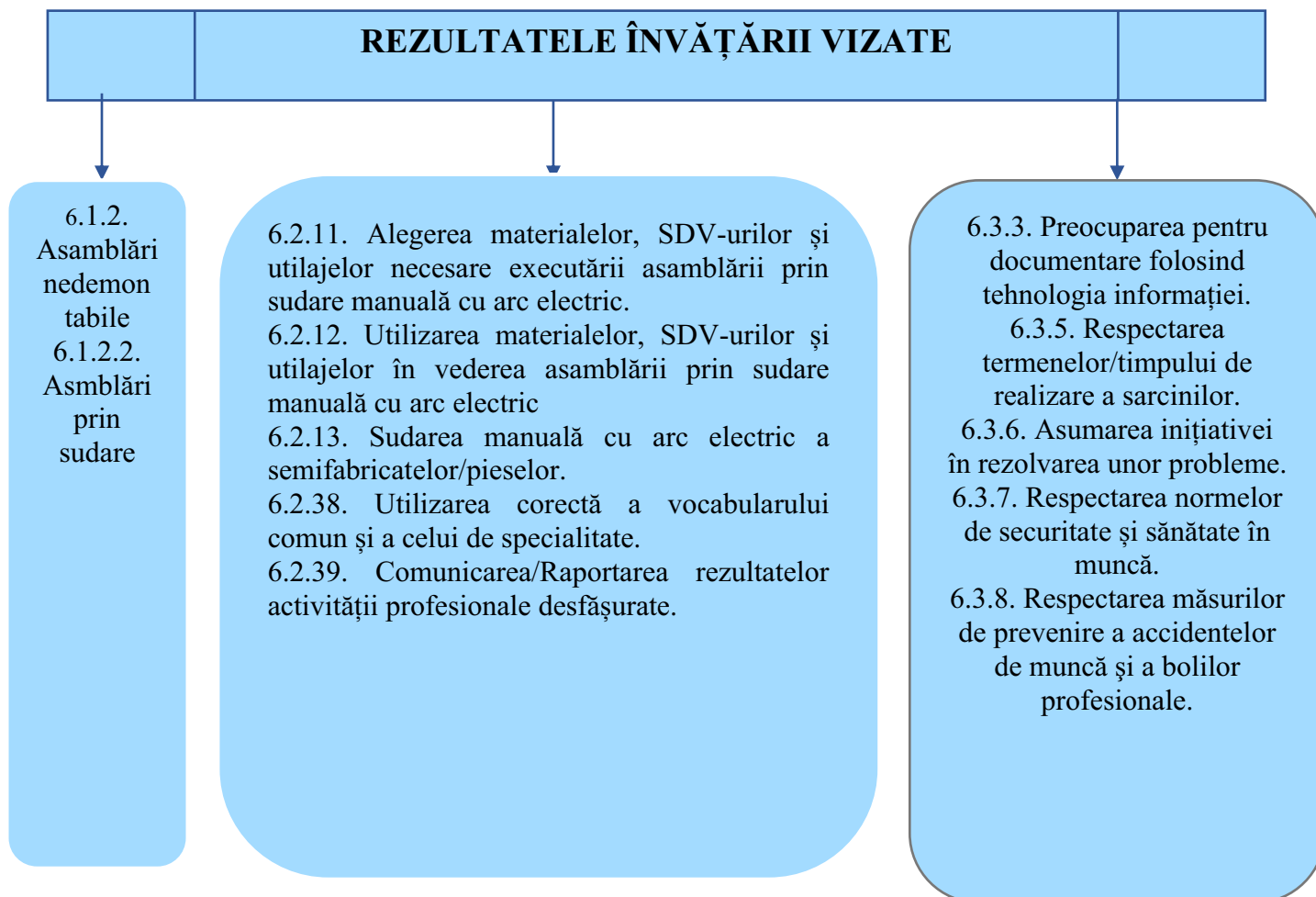
Un exemplu de metodă de predare/învățare bazată pe stimularea creativității este învățarea prin descoperire ghidată.

Învățarea prin descoperire ghidată sau dirijată este o formă a metodei de învățare prin descoperire care poate fi folosită numai atunci când elevii pot să descopere lucruri noi pe baza cunoștințelor și a experienței deja existente, „ghidați” de profesor prin întrebările și activitățile desfășurate. Elevii primesc (listate sau pe calculator), materiale de lucru și de documentare. Utilizând această metodă, elevii devin din ce în ce mai responsabili, învață să-și caute singuri informații utile, își pot descoperi și corecta propriile deficiențe de învățare, pot învăța în ritmul propriu, valorificând stilul personal de învățare. Învățarea ghidată se bazează pe o sarcină de lucru structurată, adaptată grupului de elevi, cu cerințe introduse gradat, atent planificate de către profesor. Metoda oferă un tip de învățare activă, antrenantă și motivantă, aplicabilă activităților didactice organizate pe grupe de elevi.

Exemplu de utilizare a metodei de stimulare a creativității: învățarea prin descoperire ghidată

Tema: Asamblări prin sudare, sudarea manuală cu arc electric (principiu, electrozi de sudare, scule, dispozitive și utilaje pentru sudare, parametrii regimului de sudare, tehnologia sudării cu arc electric, NSSM la sudarea manuală cu arc electric)

Timp: 50 min



Etapele acestei activități sunt:

1. Profesorul scrie pe tablă temă „**Asamblări prin sudare** - sudarea manuală cu arc electric” și explică modul de desfășurare a activității. Elevii primesc link de conectare la docs.google.com <https://docs.google.com/presentation/d/1N2htSK70Gv3YZG5Hyenb9LSjaQ0dE9kOwAiF9vvyYf0/edit?usp=sharing>
2. Elevii cu ajutorul profesorului descoperă și își reamintesc definiții, clasificarea modalităților de sudare.
3. Elevii recunosc sudurile din imaginile puse la dispoziție, precum și din rezolvarea exercițiului din <https://learningapps.org>.
4. În continuare elevii descoperă cu ajutorul profesorului prin aplicația [www.docs.google.com](https://docs.google.com/presentation/d/1N2htSK70Gv3YZG5Hyenb9LSjaQ0dE9kOwAiF9vvyYf0/edit?usp=sharing) și accesare link <https://docs.google.com/presentation/d/1N2htSK70Gv3YZG5Hyenb9LSjaQ0dE9kOwAiF9vvyYf0/edit?usp=sharing>, sudarea manuală cu arc electric: modul de alegere al sursei de curent, electrozii, pregătirea pieselor.
5. Pentru aflarea modului de amorsare a arcului electric aceștia sunt invitați să deschidă link-ul <https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=0a49f67139e6> din aplicația [jigsawplanet.com](https://www.jigsawplanet.com) în care

Domeniul de pregătire profesională: Mecanică

au de rezolvat un joc, care îi conduce spre decoperirea tipurilor de asamblări sudate prezentate anterior.

6. După rezolvarea jocului, elevii accesează docs.google.com și vizualizează link-ul https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=7jnSehG_cY0&feature=youtu.be

7. După ce au studiat prezentarea modului de sudare cu arc electric, profesorul îi coordonează pe elevi spre a descoperi *Controlul îmbinărilor și NTSM la sudare*.

8. Profesorul realizează feedback cu elevii, prin comunicare verbală interactivă, despre aplicațiile în tehnică ale procedurii de sudare cu arc electric.

9. Profesorul invită pe elevi să rezolve fișa de autoevaluare primită în docs.google.com

10. Fiecare elev primește tema pentru acasă printr-un cod QR <https://www.twi-global.com/image-library/FAQs/arc-welding-circuit-diagram400x330.jpg> unde va trebui să recunoască procedeul de sudare reprezentat și va descoperi cuvinte în limba engleză despre sudarea cu arc electric.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea se realizează în mod sistematic și planificat, fiind adaptată la specificul Modulului „**Asamblări mecanice**” și la particularitățile grupului de elevi, inclusiv elevilor cu cerințe speciale (CES), prin elaborarea unor planuri de intervenție personalizate (PIP).

Evaluarea finală a unității de rezultate ale învățării tehnice generale „**Realizarea asamblărilor mecanice**” se va realiza în conformitate cu criteriile și indicatorii de realizare prevăzuți în Standardul de pregătire profesională, și **Planificarea evaluării** conform Reperelor Metodologice, prin specificarea **rezultatelor învățării** vizate de evaluare, respectiv a **metodelor/ instrumentelor de evaluare** care vor fi utilizate.

Evaluarea eficienței a Modulului „**Asamblări mecanice**” trebuie să fie:

- **Completă** – să evalueze atât cunoștințele, cât și abilitățile practice;
- **Transparentă** – elevii trebuie să cunoască criteriile de evaluare;
- **Adaptată** – nivelului de studiu și ritmului clasei;
- **Formativă** – să ofere constant feedback pentru progres.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi **formativă (continuă)** sau **sumativă (la finalul modulului)**.

Pentru Modulul „**Asamblări mecanice**”, **evaluarea formativă** poate include: teste inițiale, inclusiv în format online, fișe de lucru, discuții și activități practice în clasă, proiecte și lucrări practice/conținuturi (ex : Asamblări nedemontabile).

Evaluarea sumativă poate include teste recapitulative, proiecte și lucrări practice finale, portofoliul, ca forme de evaluare a competențelor practice și teoretice ale elevilor după parcurgerea integrală a conținuturilor modulului „**Asamblări mecanice**”, având drept scop verificarea atingerii competențelor specificate în Standardul de pregătire profesională (SPP), exclusiv din cadrul acestui modul.

În contextul educațional actual, care tinde spre flexibilitate, accesibilitate și personalizare, **evaluarea digitală** nu mai este o opțiune, ci o necesitate, putând fi realizată prin diverse instrumente:

- teste de evaluare rapide, disponibile pe platforme educaționale dedicate, acoperind subiecte precum asamblări mecanice demontabile/nedemontabile, ciclograma asamblării și metode de asamblare;
- chestionare online, realizate cu ajutorul platformei educaționale **Google Forms**, sau **Quizizz**, care permite crearea unor chestionare de evaluare cu itemi variați, cu punctaje sub diverse forme, și care oferă feed-back imediat;
- soft-uri educaționale „**Asamblări mecanice**” (ex. **softedu.ro**), conținând animații grafice, simulări 3D, modelări tridimensionale ale principalelor procese, fenomene și operații realizate la asamblări mecanice, ce permit măsurarea performanței și progresului elevilor cu ajutorul instrumentelor digitale;

- cursuri online, proiectate pe platforme educaționale interactive de **E-Learning**, cum ar fi **Moodle**, **eXeLearning** sau **Classroom**, care oferă instruire flexibilă și accesibilă, generare de conținut/teme centrate pe elev cu conținut interactiv, ce favorizează creativitatea și descoperirea de noi interpretări ale cerințelor, și implicit a răspunsurilor obținute de la elevi;
- aplicații interactive, care pot fi utilizate de elevi pentru a trece prin procesele de asamblare pas cu pas, oferindu-le o experiență practică virtuală, și un feed-back rapid, disponibile pe platforme educaționale precum **Livresq.ro**, **scoalaintuitext.ro** și **clasadigitala.ro**.

Întru-cât acest modul este unul predominant practic (are structură flexibilă, echilibrată din punct de vedere al aplicării conținutului), evaluarea trebuie să îmbine metode practice, orale și scrise, pentru a oferi o imagine completă a progresului elevului.

Exemplu de instrument de evaluare pentru rezultatele învățării:

Evaluarea printr-o probă practică la modulul „**Asamblări mecanice**” presupune aprecierea atingerii rezultatelor învățării vizând realizarea corectă și eficientă a unei asamblări mecanice conform cerințelor tehnice. Lucrarea practică poate fi realizată individual, sau în echipe de 2-3 elevi (ex: asamblarea rulmenților).

Evaluarea trebuie să vizeze următoarele aspecte:

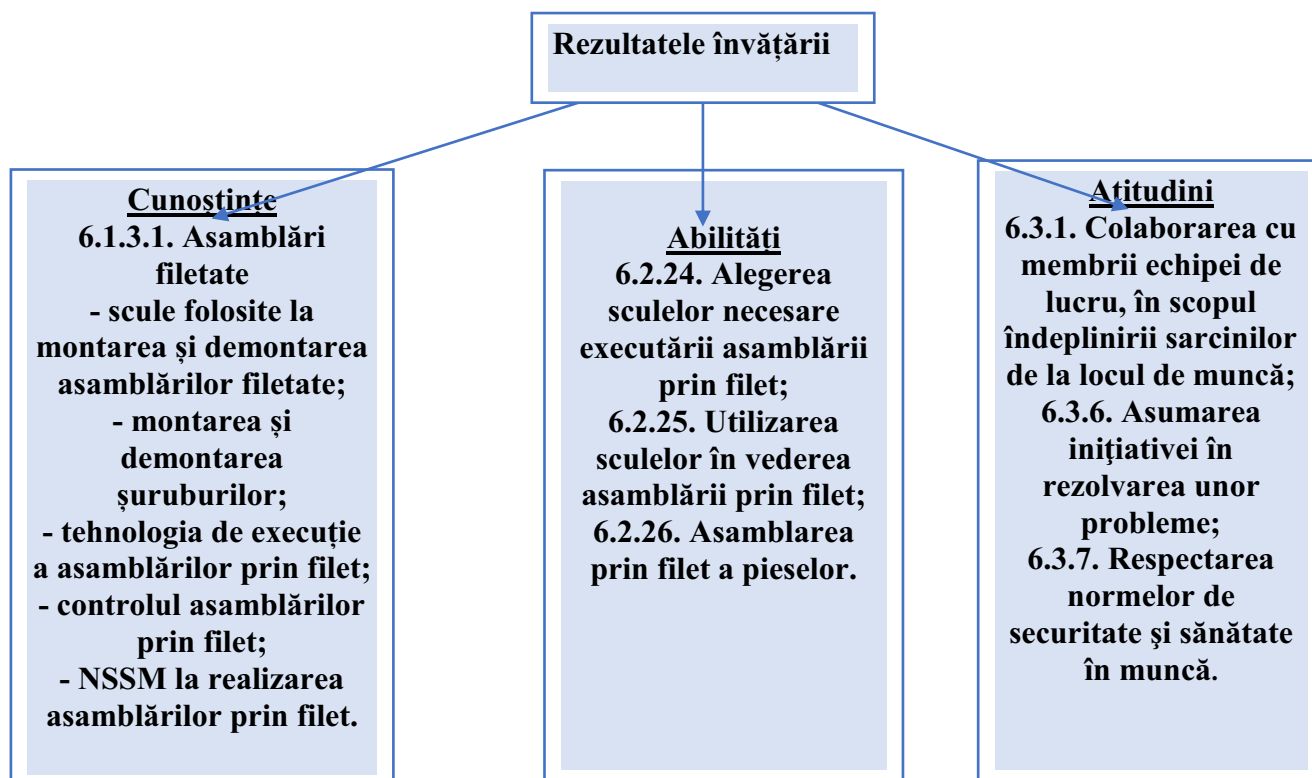
- Aplicarea corectă a procedeele de montaj;
- Respectarea desenului tehnic/ schemei de asamblare;
- Utilizarea corectă și în siguranță a sculelor și echipamentelor;
- Respectarea toleranțelor și jocurilor prescrise;
- Timpul de execuție;
- Respectarea normelor de protecția muncii.

Forme de evaluare

- Observația directă a elevului în timpul executării lucrării;
- Fișă de evaluare;
- Autoevaluare și reflecție din partea elevului (opțional);
- Proiect final sau lucrare practică

Exemplu de instrument de evaluare pentru rezultatele învățării prezentate dezvoltat la **Sugestii metodologice**:

Tip de evaluare: probă practică pentru activitatea de instruire practică.

**Enunțul probei practice:**

Realizați o asamblare filetată simplă între două piese metalice, utilizând elemente standardizate (șurub, prezon, piuliță, șaibă) și respectând indicațiile tehnice și de securitate în muncă.

Sarcini de lucru

1. Organizarea locului de muncă;
2. Alegerea S.D.V.-urilor și dispozitivelor;
3. Identificarea elementelor componente ale asamblării;
4. Verificarea compatibilității filetelor pieselor componente;
5. Executarea asamblării filetate;
6. Verificarea calității asamblării filetate (fără jocuri, strângeri greșite);
7. Argumentarea succesiunii operațiilor realizate în vederea realizării asamblării, utilizând termenii de specialitate;
8. Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă.

Timp pentru realizarea sarcinilor de lucru: **40 minute**



Grila de evaluare

Criterii de evaluare	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator	Punctaj realizat elev
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru (35p)	1.1.Organizarea locului de muncă	5 p	
	1.2. Alegerea SDV-urilor necesare executării piesei	15 p	
	1.3.Identificarea elementelor componente necesare asamblării	15 p	
2. Realizarea sarcinii de lucru (50p)	2.1.Verificarea compatibilității filetelor pieselor componente	15 p	
	2.2.Execuția asamblării filetate	20 p	
	2.3. Verificarea calității asamblării filetate (fără jocuri, strângeri greșite)	5 p	
	2.4. Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă	10 p	
3. Prezentarea și promovarea sarcinii de lucru (15p)	3.1 Descrierea operațiilor necesare în vederea obținerii asamblării filetate	7 p	
	3.2 Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate	8 p	

La finalul probei practice, profesorul prezintă punctajul obținut elevului, stabilind zonele de îmbunătățire.

FIȘĂ DE OBSERVARE A ATITUDINII ELEVULUI

Criteriul de observare		DA	NU
1. A realizat sarcina de lucru în totalitate			
2. A lucrat în mod independent			
3. A cerut explicații suplimentare sau ajutor profesorului			
4. A dovedit siguranță în execuția asamblării filetate			
5. A demonstrat abilități:	- viteză de lucru		
	- precizie în utilizarea SDV-urilor		
	- logică și coerență în exprimare		

Observație: Pentru enunțul probei practice se poate utiliza și format electronic (ex: aplicația Padlet)

<https://padlet.com/radualinasimona/prob-practic-pentru-activitatea-de-instruire-practic-y3bmxxmw462621vjd>

Bibliografie

- Standarde de pregătire profesională (SPP), domeniul Mecanică, calificare profesională Tehnician mecanic pentru întreținere și reparații, anexa 4 la OMENCS nr.4121/13.06.2016
- M. Pavelescu, *Asamblări mecanice* – manual pentru clasa a XI-a, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007
- M. Manole, M.G. Ionescu, ș.a., *Asamblări mecanice* – manual pentru clasa a XI-a, Editura Akademos Art, București, 2007
- M. Constantin, A. Ciocîrlea-Vasilescu, *Asamblări mecanice* – manual pentru clasa a XI-a, Editura CD Press, București, 2007
- www.scribd.com/document/127033650/ Cristian Păun - Metode de predare/învățare bazate pe stimularea creativității;
- Ioan Cerghit – „Metode de învățământ”, Editura Polirom, 2006
- https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Minister/2021/inv.preuniversitar/repere%20curriculum%20clasa%20a%20IX-a%202021%20-%202022/Anexa%201_RM_MECANICA.pdf

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

**CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC**

Anexa nr. 59

CURRICULUM

pentru

clasa a IX-a

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL – FILIERA TEHNOLOGICĂ

Domeniul de pregătire profesională:

PRODUCȚIE MEDIA

2025

GRUPUL DE LUCRU:	
DAN ADRIANA	profesor ing., gradul I, Colegiul Tehnic MEDIA, București
PÎRVULESCU CRENGUȚA MANUELA	profesor dr.ing., gradul I, Colegiul Tehnic MEDIA, București
RAFA MARIA ADRIANA	profesor ing., gradul I, Colegiul Tehnic de Comunicații „Augustin Maior” Cluj-Napoca
OLTEAN IOANA	profesor ing., gradul I, Colegiul Tehnic de Comunicații „Augustin Maior” Cluj-Napoca
CIMPOEȘU ELENA NICOLETA	profesor ing., gradul I, Școala Profesională Specială pentru Deficienți de Auz „Sfânta Maria”
LUSPENEC GRAȚIAN	profesor ing., Liceul Tehnologic Special „Gheorghe Atanasiu”
ENĂCHESCU MIRCEA	profesor ing., gradul I, Colegiul Tehnic MEDIA, București
LUSPENEC TEODORA MARIA	profesor ing., Liceul Tehnologic Special „Gheorghe Atanasiu”
URS MANUELA GEORGETA	profesor ing., gradul I, Colegiul Tehnic MEDIA, București
FARCAȘ REMUS	Operator economic Grup Transilvae
MARICA MIRELA	Operator economic ATT Asociația Tipografilor Transilvania
MOSTIS KAROLY	Operator economic GPO GRAPHICS
MAZILU SIMONA FLORINA	Operator economic ALLMAZ
BRATFALEAN DANIELA ELENA	Operator economic DISZ TIPO

COORDONARE CNDIPT:**Dana Carmen STROIE – Responsabil CNDIPT****Carmen RĂILEANU – Responsabil GLC domeniul de pregătire**

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională Producție media, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională Producție media.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru dobândirea următoarelor calificări profesionale de nivel 3 și 4 al Cadrului național al calificărilor (CNC) corespunzătoare profilului TEHNIC, domeniul de pregătire profesională Producție media:

A. Calificări profesionale de nivel 4 CNC

1. Tehnician audio/video
2. Tehnician producție și exploatare film
3. Tehnician multimedia

B. Calificări profesionale de nivel 3 CNC

1. Operator producție și exploatare film

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Unitatea de rezultate ale învățării – tehnice generale (URI)	Denumire modul
URÎ 1 Determinarea condițiilor tehnice necesare captării imaginii	MODUL I. Tehnologia filmului
URÎ 2 Măsurarea parametrilor de funcționare specifici	MODUL II. Tehnici de măsurare

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Clasa a IX-a
Învățământ liceal – filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii

Domeniul de pregătire profesională: PRODUCȚIE MEDIA

Curriculum de specialitate (CS):

Pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală (Laborator + Instruire practică)

Modul I. Tehnologia filmului

Total ore /an:	180
din care:	
pregătire teoretică de specialitate	90
laborator	-
instruire practică	60

Modul II. Tehnici de măsurare

Total ore /an:	120
din care:	
pregătire teoretică de specialitate	30
laborator	-
instruire practică	30

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS)

Stagii de pregătire practică*

Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională**

Total ore /an = 1săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an

TOTAL GENERAL: 480 ore/an

Notă:

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOS se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de CDEOS pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

*Curriculumul asociat SPP este parte a CDEOS și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total de ore alocate anual stagiilor de pregătire practică se poate aloca, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr între 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

**Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă ore care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

MODUL I. TEHNOLOGIA FILMULUI

• NOTĂ INTRODUCȚIVĂ

Modulul „**Tehnologia filmului**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională Producție media, face parte din pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal-filiera tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **180 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

pregătire teoretică de specialitate	90 ore/an
laborator	30 ore/an
instruire practică	60 ore/an

Modulul „**Tehnologia filmului**” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile **corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4 CNC**, din domeniul de pregătire profesională Producție media sau pentru continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• STRUCTURĂ MODUL

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1 DETERMINAREA CONDIȚIILOR TEHNICE NECESARE CAPTĂRII IMAGINII			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.3. 1.1.4.	1.2.5. 1.2.6. 1.2.7.	1.3.5. 1.3.6. 1.3.7. 1.3.8.	Procesul înregistrării și redării imaginilor obiectelor în mișcare Înregistrare imaginilor cine – Tv Mecanismul perceperii mișcării cinematografice: bazele psihofiziologice ale percepției mișcării cinematografice Imaginea cinematografică: rezultat al procesului fotografic clasic (etapele obținerii imaginii fotografice) Principiile înregistrării-redării imaginii: analiza și sinteza mișcării. Genurile foto: de reportaj, macrofotografia, peisajul, portretul, fotografia de interior. Parametri de fotografiere: timp de expunere, diafragmă, încadrare, iluminare.
1.1.1. 1.1.2.	1.2.1. 1.2.2.	1.3.1. 1.3.2.	Sisteme de cinema: normal, cașetat, cinemascop, panoramic.

	1.2.3. 1.2.4.	1.3.3. 1.3.4.	Sisteme de redare a sunetului: monoaural, stereo, analogic, digital. Tipuri de filmare: cu priză directă, postsincron, cu frecvență normală, cu frecvență redusă, cu frecvență accelerată, tipuri speciale. Genuri de film: ficțiune, documentar, științific, animație, publicitar. Perioadele și etapele de realizare a filmelor: de pregătire, de producție, de filmare. Activități cu caracter tehnic: filmare, înregistrare-redare sunet, mixare, montare, transpunere, prelucrare Schema tehnologică: reprezentarea grafică a operațiunilor pe fluxul tehnologic
1.1.5.	1.2.8. 1.2.9. 1.2.10.	1.3.9. 1.3.10. 1.3.11. 1.3.12.	Purtători de imagine - produse media Tipuri; structură; caracteristici Tipuri de purtători de imagine: produse Media (CD, bandă magnetică, DVD, peliculă cinematografică, hard). Pelicula cinematografică: structură, clasificare, proprietăți fizico – mecanice, proprietăți fotografice. Calitatea imaginii: proprietăți, culoare, rezoluție, contrast.

LISTA MINIMĂ DE RESURSE MATERIALE (ECHIPAMENTE, UNELTE ȘI INSTRUMENTE, MACHETE, MATERII PRIME ȘI MATERIALE, DOCUMENTAȚII TEHNICE, ECONOMICE, JURIDICE ETC.) NECESARE DOBÂNDIRII REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII (EXISTENTE ÎN ȘCOALĂ SAU LA OPERATORUL ECONOMIC):

- aparate de filmat;
- echipamente auxiliare;
- echipamente de iluminare;
- peliculă cinematografică;
- platouri de filmare, diferite locații de filmare;
- echipamente cine Tv;
- monitor TV;
- fișe de lucru;
- fișe de documentare.

SUGESTII METODOLOGICE

Conținuturile modului „**Tehnologia filmului**” trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Modulul „**Tehnologia filmului**” are o structură flexibilă, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, dotate conform recomandărilor menționate mai sus.

Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării. Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu CES.

Aceste activități de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, activizarea structurilor cognitive și operatorii ale elevilor, exersarea potențialului psiho-fizic al acestora, transformarea elevului în coparticipant la propria instruire și educație;
- îmbinarea și alternarea sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea după diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup) de genul discuțiilor, asaltului de idei, metoda Phillips 6 – 6, metoda 6/3/5, metoda expertului, metoda cubului, metoda mozaicului, discuția Panel, metoda cvintetului, jocul de rol, explozia stelară, metoda ciorchinelui, etc;
- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete cum ar fi modelul experimental, activitățile de documentare, modelarea, observația/ investigația dirijată etc.;
- însușirea unor metode de informare și de documentare independentă (ex. studiul individual, investigația științifică, studiul de caz, metoda referatului, metoda proiectului etc.), care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă (utilizarea surselor de informare: ex. biblioteci, internet, bibliotecă virtuală).

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea de referate interdisciplinare;
- Activități de documentare;
- Vizionări de materiale video (casete video, CD/ DVD – uri);
- Problematizarea;
- Demonstrația;
- Investigația științifică;
- Învățarea prin descoperire;
- Activități practice;
- Studii de caz;
- Jocuri de rol;
- Simulări;
- Elaborarea de proiecte;
- Activități bazate pe comunicare și relaționare;
- Activități de lucru în grup/ în echipă.

Lista activităților sugerate pentru parcurgerea laboratorului:

1. Montarea și calibrarea unei camere video – verificarea setărilor tehnice pentru filmare (white balance, focus, frame rate).
2. Testarea diferitelor obiective foto-video – compararea adâncimii de câmp și a efectelor optice produse de distanțe focale diferite.
3. Măsurarea temperaturii de culoare – utilizarea unui colorimetru sau software de analiză pentru ajustarea balansului de alb.
4. Determinarea zgomotului de imagine (noise) – filmarea în condiții de lumină scăzută și compararea rezultatelor la diferite valori ISO.
5. Experiment: compresia video și pierderea calității – exportarea aceluiași clip la diferite rate de biți și evaluarea diferențelor.
6. Captarea imaginii în condiții extreme – testarea performanței camerei la mișcare rapidă și iluminare redusă.

7. Analiza histogramei imaginii – interpretarea distribuției tonale pentru optimizarea expunerii.
8. Compararea sistemelor de înregistrare (analog vs. digital) – observarea diferențelor în fidelitatea culorilor și claritate.
9. Backup și arhivare – salvarea materialelor filmate pe diferite suporturi de stocare și verificarea integrității datelor.
10. Simularea fluxului complet de captare a imaginii – de la pregătirea echipamentului până la stocarea și vizualizarea fișierului final.

Pregătirea prin instruire practică săptămânală se realizează respectând specificitatea activităților de învățare, prin efectuarea unor lucrări/probe practice pentru care profesorul va pregăti materiale de învățare/ îndrumări probe practice.

Structura materialelor de învățare proiectate pentru desfășurarea probelor practice ar trebui să includă, după caz, referiri la următoarele aspecte:

1. Analiza comparativă a echipamentelor de filmare – identificarea diferențelor între camere video digitale, camere DSLR și camere cinematografice profesionale.
2. Studiu de caz: Etapele realizării unui scurtmetraj – identificarea rolurilor din echipa de producție și corelarea lor cu etapele tehnice (pre-producție, filmare, post-producție).
3. Planificarea unui cadru cinematografic – elaborarea unui storyboard simplu cu specificarea unghiurilor de filmare și a mișcărilor camerei.
4. Simulare de set de filmare – organizarea spațiului de filmare (lumini, poziționare cameră, decor, continuitate).
5. Determinarea condițiilor de iluminare – experimentarea efectelor luminii naturale și artificiale asupra imaginii.
6. Realizarea unei secvențe video de 1 minut – aplicarea principiilor de compoziție și înregistrare a imaginii.
7. Exercițiu de corecție a expunerii – ajustarea parametrilor ISO, diafragmă și timp de expunere pentru diferite condiții de lumină.
8. Prezentare practică: Suporturi de stocare – analizarea și clasificarea tipurilor de medii (HDD, SSD, carduri SD, cloud).
9. Identificarea formatelor de fișiere video – compararea formatelor (.mov, .mp4, .avi, .mkv) din punct de vedere al compresiei și calității imaginii.
10. Crearea unui mini-proiect de filmare – realizarea unui plan tehnic complet (echipamente, locații, tipuri de cadre, suporturi de stocare).

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **Laboratorul virtual interactiv**.

Metoda constă în utilizarea unei **platforme digitale interactive** (precum **Nearpod**, **Genially**, **Thinglink**, **Kahoot** sau chiar un **metavers educational** – Mozilla Hubs, CoSpaces Edu), unde elevii explorează medii simulate și materiale multimedia pentru a **identifica și compara sistemele cinematografice** (analogic, digital, IMAX, 3D, 4K, etc.) pe baza **caracteristicilor tehnice** (rezoluție, format de cadru, peliculă, sistem de proiecție, sunet, etc.).

Etapele activității

1. Pregătirea

- Profesorul creează un **spațiu virtual de învățare** cu mai multe „stații” tematice (ex.: *Sistem analogic 35 mm, IMAX, Digital Cinema 4K*).
- Fiecare stație conține materiale multimedia: imagini, clipuri video, fișe tehnice, fișiere audio.

2. Explorarea

- Elevii, individual sau în echipă, accesează spațiul virtual.

- Prin interacțiune (click pe elemente, vizionare de conținut, quiz-uri integrate), aceștia identifică principalele caracteristici ale fiecărui sistem.
3. **Clasificarea**
- După explorare, elevii completează o **hartă interactivă comparativă** (în Padlet, Canva, Miro) unde asociază **caracteristicile tehnice** cu **tipul de sistem cinematografic**.
4. **Evaluarea**
- Se realizează un **test interactiv sau o provocare tip „escape room” digital**, în care elevii trebuie să asocieze imagini, clipuri sau specificații tehnice cu sistemul cinematografic corespunzător.
5. **Reflecția**
- Elevii discută în plen despre avantajele și dezavantajele fiecărui sistem și impactul tehnologic asupra industriei cinematografice.

Resurse necesare

- Laptop/tabletă, internet, videoproiector
- Platforme digitale: Nearpod, Genially, Miro, Kahoot, Padlet
- Materiale multimedia (fotografii, fragmente video, fișe tehnice)
- Fișă de lucru digitală / formular Google pentru evaluare

Tema: Identificarea sistemelor cinematografice după caracteristicile tehnice

Clasa: IX

Durata: 50 minute

Metoda: Laborator virtual interactiv / învățare prin descoperire

Rezultatele învățării vizate:

1.2.1. Identificarea sistemelor cinematografice în funcție de caracteristicile tehnice definitorii;

1.2.3. Clasificarea sistemelor de cinema;

1.3.1. *Manifestarea gândirii critice în analiza comparativă a diferitelor formate și sisteme cinematografice;*

Desfășurarea activității

Etapa I – Explorare (15 min)

Accesați linkul pus la dispoziție de profesor în platforma Genially / Nearpod / Thinglink.

Explorați cele 4 stații tematice:

1. Sistem cinematografic analogic 35 mm
2. Sistem digital 2K / 4K
3. Sistem IMAX
4. Sistem 3D

Notați în tabelul de mai jos informațiile descoperite:

Sistem cinematografic	Suport de înregistrare	Rezoluție / format	Sistem de proiecție	Tip de sunet	Alte caracteristici distinctive
35 mm (analogic)					
Digital 4K					
IMAX					
3D					

Domeniul de pregătire profesională: Producție media

Etapa II – Clasificare și colaborare (20 min)

În echipe de 3-4 elevi:

1. Realizați o **hartă comparativă** digitală (în **Padlet / Canva / Miro**) în care evidențiați asemănările și deosebirile dintre sisteme.
2. Marcați cu ● caracteristicile comune și cu □ cele specifice fiecărui sistem.
3. Alegeți **cel mai performant sistem** și argumentați alegerea (3–5 rânduri).

Argumentarea echipei:**Etapa III – Evaluare și reflecție (10 min)**

Completați mini-testul interactiv (Kahoot / Google Form):

1. Ce rezoluție standard are un sistem cinematografic digital 4K?
☐ 2048×1080 ☐ 3840×2160 ☐ 4096×2160
2. Ce sistem folosește peliculă fotosensibilă?
☐ Digital ☐ IMAX ☐ 35 mm
3. Ce sistem oferă proiecție stereoscopică?
☐ 3D ☐ 4K ☐ Analogic

Reflecție personală:

Ce ai învățat nou în această activitate?

SUGESTII PRIVIND EVALUAREA

Evaluarea reprezintă partea finală a demersului de proiectare didactică prin care profesorul va măsura eficiența întregului proces instructiv-educativ. Evaluarea determină măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardele de pregătire profesională.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

a. Continuă:

- Instrumentele de evaluare pot fi diverse, în funcție de specificul temei, de modalitatea de evaluare – probe orale, scrise, practice – de stilurile de învățare ale elevilor.
- Planificarea evaluării trebuie să se deruleze după un program stabilit, evitându-se aglomerarea mai multor evaluări în aceeași perioadă de timp.
- Va fi realizată de către profesor pe baza unor probe care se referă explicit la cunoștințele, abilitățile și atitudinile specificate în standardul de pregătire profesională.

b. Finală:

- Realizată printr-o probă cu caracter integrator la sfârșitul procesului de predare/ învățare, pe baza criteriilor și indicatorilor de realizare și ponderea acestora, precizați în standardul de pregătire profesională al calificării și care informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor.

Sugerăm următoarele **instrumente de evaluare** continuă:

- Fișe de observație;
- Fișe test;
- Fișe de lucru;
- Fișe de documentare;
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare;
- Eseul;
- Referatul științific;
- Proiectul;

- Activități practice;
- Teste docimologice;
- Lucrări de laborator/practice.

Propunem următoarele **instrumente de evaluare** finală:

- Proiectul,
- Studiul de caz,
- Portofoliul,
- Testele sumative.

Se recomandă ca în parcurgerea modului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ cât și de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii vor fi evaluați în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specificate în cadrul modului.

Pentru aceasta se propune ca exemplu de **instrument de evaluare – Probă practică**

PROBĂ PRACTICĂ

<i>DOMENIUL DE PREGĂTIRE PROFESIONALĂ</i>	PRODUCȚIE MEDIA
<i>Unitatea de rezultate ale învățării</i>	Identificarea sistemelor cinematografice în funcție de caracteristicile tehnice definatorii;
<i>Modul</i>	Tehnologia filmului
<i>Clasa</i>	a IX-a
<i>Tema probei practice</i>	Identificarea sistemelor cinematografice după caracteristicile tehnice

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.2.1. Identificarea sistemelor cinematografice în funcție de caracteristicile tehnice definatorii	1.2.3. Clasificarea sistemelor de cinema;	1.3.1. Manifestarea gândirii critice în analizarea comparativă a diferitelor formate și sisteme cinematografice

Enunțul probei practice:

O echipă de producție intenționează să realizeze un documenter despre natură, destinat difuzării în cinematografe.

Se dorește obținerea unei imagini spectaculoase, cu profunzime și realism vizual sporit.

Pentru care dintre cele două sisteme de cinema ați opta: Sistemul IMAX Digital sau Sistemul 3D Digital?

Sarcini de lucru:

1. Analizați cerința producției având în vedere:

- Scopul
- Tipul imaginii
- Mediul de difuzare

2. Alegeți sistemul digital potrivit, argumentând alegerea după următoarele criterii:

Domeniul de pregătire profesională: Producție media

- Calitatea imaginii;
- Rezoluția și adâncimea culorilor;
- Experiența vizuală a spectatorului;
- Costurile și echipamentele necesare;
- Condițiile de proiecție.

3. Prezentați principalele caracteristici tehnice ale sistemului ales, completând tabelul de mai jos:

Caracteristici tehnice ale sistemului	Descriere
Format imagine	
Rezoluție	
Tip proiector	
Tip cameră	
Sunet	
Suport de stocare	

4. Concluzionați printr-o recomandare finală – de ce sistemul ales este cel mai potrivit pentru situația data.
Timp de lucru: 30 min

La final, realizați o scurtă prezentare a modului de lucru evidențiind elementele calitative ale imaginii obținute.

Grila de evaluare

Criterii de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	30 p	Organizarea ergonomică a locului de muncă	10p
		Analizarea corectă a situației propuse	10p
		Pregătirea paginii de lucru	10p
2. Realizarea sarcinii de lucru	40 p	Utilizarea corectă a informațiilor	10p
		Alegerea sistemului după criteriile menționate	10p
		Notarea caracteristicilor tehnice ale sistemului propus	10p
		Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă, PSI și protecția mediului	10p
3. Prezentarea și promovarea sarcinii de lucru	30 p	Argumentarea tehnică a soluției propuse	10p
		Evidențierea elementelor calitative ale imaginii obținute	10p
		Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate	10p

Bibliografie

1. Bordwell, D., & Thompson, K. (2019). *Arta filmului. O introducere*. Editura Polirom, Iași.
2. Monaco, J. (2010). *Cum să înțelegem filmul: Arta, tehnica, limbajul, istoria și teoria filmului*. Editura Nemira, București.
3. Manovich, L. (2016). *Limbajul noilor media*. Editura Polirom, Iași.
4. Giannetti, L. D. (2013). *Understanding Movies*. Pearson Education, New York.

5. Bogdan, C. (2012). *Introducere în studiul imaginii cinematografice*. Editura Universității Naționale de Artă Teatrală și Cinematografică „I.L. Caragiale”, București.
 6. Mitulescu, R. (coord.). (2018). *Bazele producției audiovizuale*. Editura UNATC Press, București.
 7. Zettl, H. (2017). *Sight, Sound, Motion: Applied Media Aesthetics*. Cengage Learning, Boston.
 8. Gheorghiu, C. (2015). *Tehnologii digitale în producția de film și televiziune*. Editura Universității Hyperion, București.
 9. Bordwell, D. (2008). *Poetics of Cinema*. Routledge, London.
 10. National Film School / UNATC (2020). *Suport de curs: Introducere în tehnologia filmului*. București.
- platforme digitale interactive (Nearpod, Genially, Thinglink, Kahoot)
 - Padlet / Canva / Miro
 - metavers educational – Mozilla Hubs, CoSpaces Edu

MODUL II. TEHNICI DE MĂSURARE

• Notă introductivă

Modulul, „Tehnici de măsurare”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională Producție media, face parte din pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal-filiera tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **120 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

pregătire teoretică de specialitate	30 ore/an
laborator	60 ore/an
instruire practică	30 ore/an

Modulul „Tehnici de măsurare” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile **corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4 CNC**, din domeniul de pregătire profesională Producție media sau pentru continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 3 MASURAREA PARAMETRIILOR DE FUNCTIONARE SPECIFICI			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
3.1.1. 3.1.2. 3.2.3. 3.1.4. 3.1.5.	3.2.1. 3.2.2. 3.2.3. 3.2.4. 3.2.5. 3.2.6.	3.3.1. 3.3.2. 3.3.3. 3.3.4. 3.3.5. 3.3.6.	Procesul de măsurare și componentele sale: Noțiuni generale (definiție, elementele procesului de măsurare) Mărimi fizice și unități de măsură, cuprinse în Sistemul Internațional de unități de măsură (S.I.) Multiplii și submultiplii unităților de măsură transformarea unităților de măsură Mijloace de măsurare: - clasificare: în funcție de natura mărimii măsurate, după principiul de funcționare, după precizie; - caracteristici metrologice; - marcarea aparatelor de măsură. Clasificarea metodelor de măsurare Erori de măsurare pentru mijloace de măsurare analogice și digitale. Clase de precizie
3.1.6. 3.1.7. 3.2.8. 3.1.9. 3.1.10.	3.2.7. 3.2.8. 3.2.9. 3.2.10. 3.2.11. 3.2.12. 3.2.13	3.3.7. 3.3.8. 3.3.9. 3.3.10. 3.3.11. 3.3.12.	Măsurarea mărimilor electrice Legile de bază ale electrostaticii, electrocineticii și electromagnetismului Electrostatica (sarcina electrică, câmpul electric, legea lui Coulomb, tensiunea electrică, capacitatea electrică, gruparea condensatoarelor, energia câmpului electrostatic);

Domeniul de pregătire profesională: Producție media

			• Electrocinetica (curentul electric, intensitatea curentului electric, legea lui Ohm, rezistența electrică, gruparea rezistoarelor, legea lui Joule, puterea electrică, energia electrică, teoremele lui Kirchhoff); • Electromagnetismul (câmpul magnetic, legea inducției electromagnetice, inductivitatea, gruparea bobinelor, tensiunea electromotoare sinusoidală). Circuite de curent continuu și alternativ realizate cu componente pasive • Comportarea elementelor pasive în circuite de curent continuu și circuite de curent alternativ; • Determinarea mărimilor electrice într-un circuit prin aplicarea legilor lui și Ohm Kirchhoff; • Circuite RLC, fenomenul de rezonanță, filtre(RC, RL, RLC); • Divizorul de tensiune; • Divizorul de curent. Mijloace de măsurare pentru mărimile electrice • Măsurarea intensității curentului electric: ampermetrul, montare în circuit, extinderea domeniului de măsurare – șuntul; • Măsurarea tensiunii electrice: voltmetrul, montare în circuit, extindere domeniului de măsurare - rezistența adițională; • Măsurarea rezistenței electrice: metoda ampermetrului și a voltmetrului, metode de comparație (metoda substituției, puntea Wheatstone); • Măsurarea puterii electrice în curent continuu și în curent alternativ: metoda ampermetrului și a voltmetrului, wattmetrul; Măsurarea mărimilor electrice cu ajutorul multimetrului.
3.1.11. 3.1.12. 3.2.13. 3.1.14. 3.1.15.	3.2.14. 3.2.15. 3.2.16. 3.2.17. 3.2.18. 3.2.19. 3.2.20.	3.3.13. 3.3.14. 3.3.15. 3.3.16.	Controlul calității semnalului video Osciloscopului Monitorul de formă de undă (Waveform monitor) Vectroscopul Aparate pentru măsurarea luminii (exponometrul, TC-metrul, colorimetrul, luxmetrul, flashmetrul) Controlul calității semnalului audio VU-metrul

Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):

echipamente specifice de laborator;

- AMC (traductoare, ampermetre; voltmetre; ohmmetre; wattmetre; multimetre analogice și digitale; osciloscoape, vectroscoape, exponometre, colorimetre; luxmetre etc.);

- monitoare tv;
- vu-metre;
- surse de alimentare
- documentație tehnică
- platforme de laborator;
- calculatoare
- tabla interactivă

Sugestii metodologice

Modulul **Tehnici de măsurare** în domeniul **Producție media** trebuie să fie o combinație între teorie solidă și aplicare practică intensă, pentru ca elevii să înțeleagă importanța măsurătorilor precise în crearea de conținut media de calitate.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Implementarea unor strategii didactice bazate pe învățarea activă, colaborativă și orientată spre proiecte, folosirea unor metode moderne de predare (prezentări, studii de caz, demonstrații), combinată cu utilizarea tehnologiilor educaționale, poate ajuta semnificativ în formarea abilităților necesare acestui domeniu.

Metode de predare și învățare recomandate

Învățare activă și participativă - presupune implicarea activă a elevilor prin soluționarea de probleme reale de măsurare în producția media, exersându-și abilitățile pe echipamente profesionale.

Exerciții practice-organizarea unor sesiuni în care elevii să folosească echipamente pentru măsurarea parametrilor semnalului (de exemplu, un analizor de semnal video sau audio).

Simulări - utilizarea unor software-uri de simulare pentru a urmări parametrii relevanți ai producției media și pentru a evalua performanța acestora.

Învățarea bazată pe proiecte - elevii pot fi implicați în proiecte de grup unde trebuie să aplice tehnici de măsurare într-un context real, cum ar fi producția unui scurtmetraj sau realizarea unei emisiuni.

Proiecte de măsurare a performanțelor echipamentelor-de exemplu, proiecte de monitorizare și optimizare a fluxului de lucru într-o unitate de producție media.

Învățare colaborativă - crearea unor grupuri de studenți care să lucreze împreună pentru a înțelege mai bine tehnicile de măsurare, discutând rezultatele și făcând analize comparative ale diferitelor echipamente sau metode de măsurare.

Prezentări teoretice: Predarea conceptelor fundamentale ale tehnicilor de măsurare, cum ar fi tipurile de măsurători și cum se aplică acestea în producția media.

Studii de caz: Prezentarea unor studii de caz în care au fost folosite tehnici de măsurare pentru a îmbunătăți procesul de producție media.

Analize comparative: Compararea măsurătorilor realizate cu echipamente tradiționale față de cele moderne.

Demonstrări practice: Utilizarea echipamentelor de măsurare și prezentarea unor proceduri clare de testare și calibrare a acestora.

Învățare prin jocuri de rol: Crearea unor scenarii în care elevii trebuie să rezolve probleme legate de măsurători într-un mediu de producție media.

Feedback continuu: Profesorii pot oferi feedback rapid și constructiv pentru a ajuta elevii să-și corecteze abordările greșite în tehnicile de măsurare și să înțeleagă mai bine conceptele.

Invitați speciali (experți din industrie): Organizarea unor sesiuni de tip webinar sau întâlniri față în față cu profesioniști din domeniul măsurării în producția media (de exemplu, ingineri de sunet, specialiști în calibrarea echipamentelor video).

Vizite la studiouri sau stații de televiziune: Vizite ghidate la stații de producție media pentru a observa direct procesul de măsurare și pentru a pune în practică tehnicile învățate.

Lista activități de laborator

- Verificarea legii lui Coulomb
- Determinarea capacității și a energiei unui condensator
- Verificarea legii lui Ohm pentru un conductor metalic
- Aplicarea teoremelor lui Kirchhoff într-un circuit de curent continuu
- Măsurarea puterii electrice în curent continuu și alternativ
- Studiul inducției electromagnetice. Generatorul electric
- Observarea fenomenului de rezonanță într-un circuit RLC. Aplicații
- Studiul filtrelor pasive RC, RL, RLC
- Analiza erorilor de măsurare
- Analiza formei de undă a semnalului video cu osciloscopul
- Determinarea amplitudinii de crominanță cu Waveform monitor și Vectoroscop
- Controlul modulației semnalului audio cu VU-metru

Lista activități de instruire practică

- Montarea corectă a ampermetrului și extinderea domeniului cu șunt
- Montarea corectă a voltmetrului și extinderea domeniului cu rezistență adițională
- Măsurarea rezistenței electrice prin metoda ampermetrului și voltmetrului
- Utilizarea multimetrului digital pentru măsurarea mărimilor electrice
- Realizarea și testarea divizoarelor de tensiune și de curent în circuite electrice de curent continuu
- Montarea și verificarea unui circuit RC
- Măsurarea tensiunii electromotoare generate de o bobină în mișcare
- Măsurarea expunerii și a luminii în fotografie, utilizând exponometru, luxmetru, flashmetru
- Calibrarea culorilor unui monitor cu ajutorul colorimetrului
- Controlul calității semnalului audio-video într-un sistem complet

Utilizarea tehnologiilor educaționale:

Platforme online: Folosirea unor platforme online pentru lecții interactive și cursuri care includ video tutoriale și ghiduri de utilizare pentru echipamentele de măsurare.

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **METODA EXPERIMENTULUI**.

Tema: *Mijloace de măsurare pentru mărimile electrice. Măsurarea puterii electrice în curent continuu*

Tip de activitate: de laborator tehnologic

Rezultate ale învățării vizate

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.9. Mijloace de măsurare pentru mărimile electrice	3.2.10. Selectarea mijloacelor de măsurare în funcție de mărimea măsurată și caracteristicile metrologice 3.2.11. Efectuarea reglajelor inițiale ale aparatelor de măsurat în vederea realizării măsurărilor 3.2.12 Interpretarea rezultatelor măsurărilor și	3.3.7 Atitudine critică și de reflectare și o folosire responsabilă a mijloacelor de informare 3.3.8 Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme 3.3.9 Responsabilizarea pentru asigurarea calității produselor/serviciilor 3.3.10. Utilizarea documentației tehnice pentru executarea operațiilor metrologice

	compararea lor cu valorile specificate în documentația tehnică	3.3.11. Utilizarea corectă a vocabularului comun și a celui de specialitate 3.3.12. Interpretarea documentației tehnice de specialitate într-o limbă de circulație internațională

Obiective:

- Realizarea practică în laboratorul de electronică a circuitului de măsurare de către fiecare grupă de elevi și efectuarea măsurătorilor
- Utilizarea aparatelor de măsură conform documentației
- Interpretarea de către elevi a măsurătorilor efectuate

Mod de organizare a activității/a clasei:

Clasa este organizată în grupe de câte 3 elevi

Resurse materiale:

Platforme de laborator, rezistoare, ampermetru, voltmetru, sursa de alimentare cu tensiune continuă, fire de conexiune

Durată: 50 minute**Modalitatea de aplicarea metodei pentru conținutul ales - Etape de lucru:**

- o Elevii primesc fișa de lucru care conține circuitul electric, tabelul pentru înregistrarea măsurătorilor, minim de noțiuni teoretice

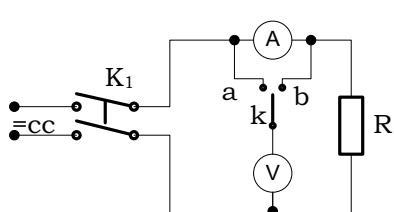


Fig. Măsurarea puterii în curent continuu cu ampermetrul și voltmetrul

În curent continuu expresia puterii consumate de o sarcină rezistivă R este:

$$P = U \cdot I = \frac{U^2}{R} = R \cdot I^2 \text{ [W]}$$

wattul este unitatea de măsură a puterii

pentru măsurarea puterii se utilizează metoda:

a) metoda ampermetrului și a voltmetrului (figura alăturată)

- varianta amonte comutatorul k pe poziția **a** utilizată la măsurarea puterii consumate de rezistențe $R \gg r_a$ (r_a rezistența ampermetrului);

- varianta aval comutatorul k pe poziția **b** utilizată la măsurarea puterii consumate de rezistențe $R \ll r_v$ (r_v rezistența voltmetrului);

- o Fiecare grupă de elevi primește componentele necesare realizării practice a lucrării – în funcție de valoarea rezistoarelor primite. Elevii organizați în grupe de câte trei realizează practic lucrarea.
- o Măsoară valorile mărimilor electrice și le notează în tabelul următor

Valoarea rezistenței electrice [Ω]	Intensitatea curentului electric măsurată [A]	Tensiunea electrică măsurată [V]	Puterea electrică consumată – determinată prin calcul [W]
R1=	I1=	U1=	P1=
R2=	I2=	U2=	P2=
R3=	I3=	U3=	P3=

- o Determină prin calcul valoarea Puterii electrice consumate de fiecare rezistor
- o Interpretează rezultatele obținute

Sugestii privind evaluarea

Evaluarea, componentă a strategiei didactice, oferă informații cu privire la calitatea actului de învățare. Evaluarea trebuie proiectată încă din faza de planificare didactică, nu doar aplicată la final. În cadrul unei strategii didactice complete, evaluarea este corelată cu rezultatele învățării, oferă un feedback constant elevului și contribuie la adaptarea continuă a demersului didactic.

Pentru dobândirea rezultatului învățării evaluarea trebuie să fie continuă, obiectivă și practică, centrată pe competențe. Se recomandă o pondere mai mare pentru activitățile aplicative, se evaluează atât rezultatele obținute, cât și modul de lucru. Utilizarea de metode variate: observație sistematică, probă practică/laborator, teste scrise, portofoliu, autoevaluare.

Formele evaluării în funcție de momentul în care se realizează evaluarea sunt:

- Evaluarea inițială – la început de modul/unitate de învățare. Instrumentele de evaluare, recomandate sunt: chestionare, fișe de evaluare, etc. Rolul evaluării inițiale este de ghidare a demersului didactic;
- Evaluarea formativă (continua) – pe parcursul lecțiilor sau al activităților practice. Instrumentele de evaluare, recomandate sunt: observația sistematică, fișe de lucru, chestionare, fișe de evaluare, fișe de autoevaluare și interevaluare, utilizarea feedforward (are în vedere acțiunile viitoare și modul în care poate fi îmbunătățită performanța în viitor). Rolul evaluării formative este de îmbunătățire a procesului de învățare în timp real. Permite elevilor să înțeleagă ce trebuie îmbunătățit, îi motivează. Cadrele didactice obțin informații pentru a adapta strategiile didactice spre remediere sau performanță.
- Evaluarea sumativă - la final de unitate de învățare/modul. Instrumentele de evaluare, recomandate sunt: proiect, probă practică, test teoretic, portofoliu.

În funcție de răspunsurile primite de la elevi la evaluări, se va alocă o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp pentru conținuturile din modulul Tehnici de Măsurare evaluate. Ca activități de învățare se pot derula: rezolvarea de probleme, lucrul individual și de grup, lucrări practice. Aplicațiile on-line pentru simularea utilizării mijloacelor de măsurare pentru mărimile electrice sunt instrumente foarte utile pentru activități centrate pe elev.

În funcție de rezultatele obținute de elevi la evaluări se poate organiza activitatea diferențiată a elevilor în funcție de competențele acestora, cu orientare spre performanță sau activități remediale.

Evaluarea are în vedere standardul de evaluare asociat unității de rezultate ale învățării din Standardul de pregătire profesională, care prezintă criterii și indicatori de realizare precum și ponderea acestora.

Pentru aceasta se propune un model de test de evaluare:

Rezultate ale învățării vizate

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.9. Mijloace de măsurare pentru mărimile electrice	3.2.7. Operarea cu mărimile electrice și legile de bază din electrotehnică în activitatea de măsurare a mărimilor electrice	3.3.7 Atitudine critică și de reflectare și o folosire responsabilă a mijloacelor de informare
Mărimi electrice: intensitatea curentului electric, tensiunea electrică, rezistența electrică, puterea electric	3.2.8, Determinarea mărimilor electrice în circuitele electrice folosind legile de bază ale electrostaticii, electrocineticii și electromagnetismului	3.3.8 Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme
Legile de bază ale electrostaticii,	3.2.10. Selectarea mijloacelor de măsurare în funcție de mărimea măsurată și caracteristicile metrologice	3.3.9 Responsabilizarea pentru asigurarea calității produselor/serviciilor
		3.3.10. Utilizarea documentației tehnice pentru

electrocineticii și electromagnetismului	3.2.12 Interpretarea rezultatelor măsurărilor și compararea lor cu valorile specificate în documentația tehnică	executarea operațiilor metrologice 3.3.11. Utilizarea corectă a vocabularului comun și a celui de specialitate

TEST DE EVALUARE

Toate subiectele sunt obligatorii.

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Timp de lucru: 30 - 40 minute

SUBIECTUL I

30 puncte

A.

6 puncte

Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (1 –2) scrieți, pe foaia cu răspunsuri, litera corespunzătoare răspunsului corect. Este corectă o singură variantă de răspuns.

1. Pentru măsurarea tensiunii electrice se utilizează aparatul numit

- a) voltmetru ;
- b) ampermetru;
- c) wattmetru;
- d) ohmetru.

2. O sursă de tensiune electrică cu tensiunea electromotoare de 5 V alimentează un bec cu rezistența de 4 Ω , iar prin circuit există un curent electric cu intensitatea de 1 A. Rezistența internă a sursei de tensiune electrică are valoarea

- a) 0 Ω ;
- b) 1 Ω ;
- c) 5 Ω ;
- d) 0,5 Ω .

B.

12 puncte

În tabelul de mai jos, în coloana **A** sunt enumerate mărimi electrice, iar în coloana **B** sunt enumerate unități de măsură ale acestora

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, asocierile corecte dintre cifrele din coloana **A** și literele corespunzătoare din coloana **B**.

Coloana A mărimi electrice	Coloana B unități de măsură ale mărimi electrice
1. Tensiunea electrică	a. amperul -A
2. Intensitatea curentului electric	b. ohmul - Ω
3. Rezistența electrică	c. voltul-V
4. Puterea electrică	d. faradul -F
	e. watul -W

C.

12 puncte

Citiți, cu atenție, afirmațiile următoare, numerotate cu cifre de la 1 la 4

1. Tensiunea electrică se măsoară cu voltmetrul, montat în paralel în circuit.
2. Intensitatea curentului electric care străbate o porțiune de circuit este direct proporțională cu tensiunea electrică aplicată acelei porțiuni.
3. Suma algebrică a intensităților curenților care se întâlnesc într-un nod de circuit nu este niciodată nulă.
4. Curentul de scurtcircuit are valoarea cea mai mică posibilă într-un circuit simplu.

Pentru fiecare dintre afirmațiile de la 1 la 4, scrieți, pe foaia cu răspunsuri, cifra corespunzătoare enunțului și notați în dreptul ei litera **A**, dacă apreciați că afirmația este adevărată, sau litera **F**, dacă apreciați că afirmația este falsă.

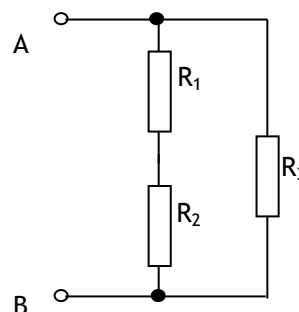
SUBIECTUL II**30 puncte****II.1****15 puncte**

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, informația corectă care completează spațiile libere:

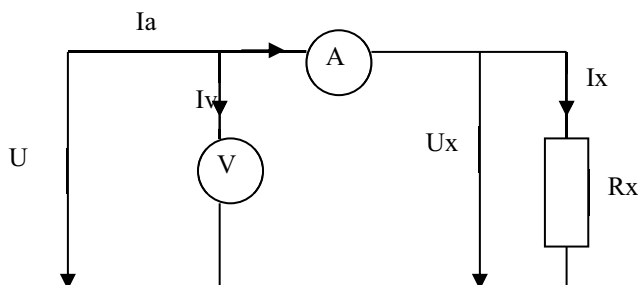
- 1 Watt reprezintă a unui consumator pe care se disipă o energie electrică de 1 Joule în timp de 1 secundă
- În cazul grupării în paralel, efectul celor trei rezistoare combinate va fi mai decât al fiecăruia dintre ele.
- Pentru ca aparatul de măsură să nu modifice circuitul în care sunt introduse, trebuie ca rezistența să fie cât mai mică

II.2.

Calculați rezistența echivalentă între punctele A și B pentru circuitul desenat mai jos. Se cunosc valorile rezistențelor: $R_1 = R_2 = 3\text{K}\Omega$ iar $R_3 = 6\text{K}\Omega$

15 puncte**SUBIECTUL III****30 puncte**

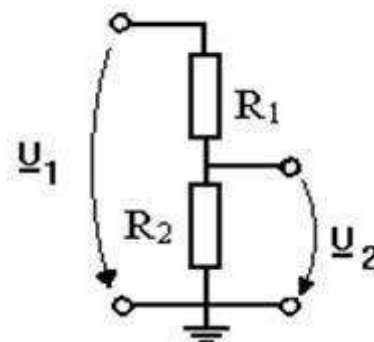
III.1. Se consideră schema de măsurare indirectă a rezistenței electrice:

15puncte

- Denumiți metoda folosită.
- Indicați tipul de montaj folosit și destinația acestuia.
- Știind că voltmetrul indică 24 V, microampermetrul indică $7,5 \mu\text{A}$, iar $R_a = 500 \Omega$. Determinați rezistența necunoscută.

III.2. Determinați valoarea tensiunii electrice U_2 dacă tensiunea $U_1=20V$, iar $R_1= 1\text{ K}\Omega$ și $R_2= 4\text{ K}\Omega$, corespunzătoare divizorului rezistiv din desenul alăturat. Argumentează răspunsul tău.

15 puncte



BAREM DE EVALUARE ȘI NOTARE

- Se punctează oricare alte modalități de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat la 10.

SUBIECTUL I

30 puncte

A.

6 puncte

1 – a; 2 – b;

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 3 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

B.

12 puncte

1 – c; 2 – a; 3 – b; 4 – e;

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 3 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

C.

12 puncte

Identificarea valorii de adevăr a afirmațiilor

1 – A; 2 – A; 3 – F; 4 – F;

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 3 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

SUBIECTUL II

30 puncte

II.1.

1 – puterea electrică; 2 – mic; 3 – ampermetrului;

Pentru fiecare răspuns corect și complet se acordă câte 5 puncte. Pentru fiecare răspuns parțial corect sau incomplet se acordă câte 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

II.2.

$R_{AB}=3K\Omega$

Pentru răspuns corect și complet se acordă 15 puncte. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă 5 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

SUBIECTUL III

30 puncte

III.1

- a) Metoda indirectă; **2 p**
- b) Metoda amonte, măsurarea rezistenței; **4 p**

c)

$$\begin{aligned}
 I_a &= I_x & 2 \text{ p} \\
 U &= U_x + U_a & 1 \text{ p} \\
 U &= I_x R_x + I_a R_a & 3 \text{ p} \\
 24 &= (7,5 R_x / 1000) + (7,5 \times 500 / 1000) \\
 R_x &= 159,5 \, \Omega & 3 \text{ p}
 \end{aligned}$$

(1p se acorda pentru indicarea unității de măsură)

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

III. 2.

$$U_2 = R_2 \cdot I = R_2 \cdot \frac{U_1}{R_1 + R_1} = 4k\Omega \cdot \frac{20V}{4k\Omega + 1k\Omega} = 4k\Omega \cdot \frac{20V}{5k\Omega} = 16V$$

Pentru răspuns corect și complet se acordă 10 puncte. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă 4 puncte. Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

Argumentare: Tensiunea obținută este direct proporțională în această situație cu valoarea rezistenței R_2

Pentru răspuns corect și complet se acordă 4 puncte. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet se acordă 1 puncte. Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

Fișa de evaluare – proba practică

Tema: Montarea și verificarea unui divizor de tensiune cu două rezistențe conectate în serie

Rezultate ale învățării vizate

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.9. Mijloace de măsurare pentru mărimile electrice 3.1.6. Mărimi electrice: intensitatea curentului electric, tensiunea electrică, rezistența electrică, puterea electrică 3.1.7. Legile de bază ale electrostaticii, electrocineticii și electromagnetismului	3.2.7. Operarea cu mărimile electrice și legile de bază din electrotehnică în activitatea de măsurare a mărimilor electrice 3.2.8. Determinarea mărimilor electrice în circuitele electrice folosind legile de bază ale electrostaticii, electrocineticii și electromagnetismului 3.2.10. Selectarea mijloacelor de măsurare în funcție de mărimea măsurată și caracteristicile metrologice 3.2.12. Interpretarea rezultatelor măsurătorilor și compararea lor cu valorile specificate în documentația tehnică	3.3.7 Atitudine critică și de reflectare și o folosire responsabilă a mijloacelor de informare 3.3.8 Asumarea inițiativei în rezolvarea unor probleme 3.3.9 Responsabilizarea pentru asigurarea calității produselor/serviciilor 3.3.10. Utilizarea documentației tehnice pentru executarea operațiilor metrologice 3.3.11. Utilizarea corectă a vocabularului comun și a celui de specialitate

Scop:

Verificarea cunoștințelor privind principiul și funcționarea divizorului de tensiune

Obiective:

- Elevul să realizeze corect montajul electric al unui divizor de tensiune pe placă de test (breadboard), respectând schema electrică și normele de siguranță.
- Elevul să efectueze măsurători corecte ale tensiunilor și ale rezistențelor, utilizând multimetrul digital.
- Elevul să analizeze critic diferențele dintre valorile teoretice și cele experimentale, identificând cauzele posibile ale abaterilor.

TimP de lucru: 40 minute

Materiale: Sursă de tensiune continuă (9 V), rezistoare fixe (ex: $R_1=1\text{k}\Omega$, $R_2=1,6\text{k}\Omega$, $R_3=2\text{k}\Omega$), multimetru digital, fire de conexiune, placă de test (breadboard).

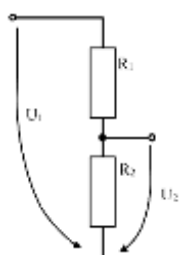
Fisa de evaluare

Realizează montajul unui divizor de tensiune cu doua rezistoare conectate în serie, astfel încât la o tensiune de alimentare de 9 V să obții o tensiune de ieșire de aproximativ 5 V.

1. Ai la dispoziție trei rezistoare, notează în tabelul următor valorile celor trei rezistoare

Rezistor	Valoare citita [$\text{k}\Omega$]	Valoare măsurată [$\text{k}\Omega$]
R_1		
R_2		
R_3		

2. Alege dintre cele trei rezistoare disponibile combinația potrivită pentru a obține la ieșire valoarea de 5 V.
 3. Realizează montajul practic al circuitului și măsoară tensiunea de intrare (U_1), respectiv



tensiunea de intrare ieșire(U_2).

Notează în tabelul următor valoarea măsurată a tensiunilor:

U_1 [V]	
U_2 [V]	

4. Calculează valoarea teoretică a tensiunii de ieșire, pentru circuitul realizat de tine.
 5. Compară valoarea teoretică cu cea măsurată și argumentează eventualele diferențe, indicând posibile cauze.
 6. Propune o soluție de îmbunătățire a montajului sau o altă combinație de rezistențe care să ofere o tensiune mai apropiată de 5 V.

Criterii și indicatori de realizare și ponderea acestora:

Criterii și indicatorii de realizare și ponderea acestora:				
Nr. crt.	Criterii de realizare și ponderea acestora		Indicatorii de realizare și ponderea acestora	
1.	Primirea și planificarea sarcinii de lucru	20%	Realizarea unei analize pertinente asupra soluției propuse pentru realizarea operațiilor de măsurare a mărimilor electrice	5%
			Alegerea aparatelor și a echipamentelor de protecție adaptate sarcinii de lucru	5%
			Respectarea normelor de protecție a mediului, normativelor, regulilor de sănătate și securitate a muncii	10%
2.	Realizarea sarcinii de lucru	60%	Montarea corectă a elementelor circuitului <i>Divizor de tensiune (conectarea în serie a rezistoarelor)</i>	20%

Nr. crt.	Criterii de realizare și ponderea acestora		Indicatorii de realizare și ponderea acestora	
			Efectuarea măsurătorilor parametrilor componentelor electronice și a divizorului de tensiune construit	20%
			Obținerea valorii cerute a mărimii electrice la ieșirea circuitului	10%
			Folosirea corespunzătoare a echipamentelor de lucru, a aparatelor de măsură și control	10%
3.	Prezentarea și promovarea sarcinii realizate	20%	Argumentarea etapelor de realizare a sarcinii de lucru	5%
			Argumentarea eventualelor diferențe dintre rezultatele teoretice și cele practice obținute, indicând posibile cauze	5%
			Propunerea soluției de îmbunătățire a montajului realizat	5%
			Utilizarea terminologiei de specialitate în descrierea procesului de realizare și verificare circuitelor electrice	5%

Bibliografie

COSMA, Dragoș, Ionel. MAREȘ, Florin. *Electrotehnica și măsurări tehnice. Manual pentru clasa a IX-a*, București: CD Press 2017.

MAREȘ, Florin. COSMA, Dragoș, Ionel. *Măsurări electrice în curent continuu, Manual pentru clasa a IX-a*, București: CD PRESS, 2017.

MAREȘ, Florin. COSMA, Dragoș, Ionel. *Măsurări electrice în curent alternativ, Manual pentru clasa a X-a*, București: CD PRESS, 2019.

Standardele pentru măsurarea semnalelor video și audio

***, *Repere Metodologice, cls. A IX a, Tehnici poligrafice/Producție media*, București, 2021.

<https://sites.google.com/infoel.ro/emt>

<https://eprof.ro/laborator/marurari-electronice/>

- platforme digitale interactive (Nearpod, Genially, Thinglink, Kahoot)
- Padlet / Canva / Miro
- metavers educational – Mozilla Hubs, CoSpaces Edu

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC

Anexa nr. 60

CURRICULUM

pentru

clasa a IX-a

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL -FILIERA TEHNOLOGICĂ

Domeniul de pregătire profesională: PROTECȚIA MEDIULUI

2025

GRUPUL DE LUCRU:

Mirela Ana COMAN	Conf. dr., Universitatea Tehnică Cluj Napoca - Centrul Universitar Nord, Baia Mare
Ersilia Daniela COȘBUC	Prof. grad didactic I, Liceul Tehnologic "Petru Poni", Iași
Livia Aurora MANOLE	Prof. grad didactic I, Colegiul Tehnic „Lazăr Edeleanu”, Ploiești
Ana Maria MARINESCU-PĂLĂDUȘ	REPER 21
Lucian SFÎCĂ	Conf. dr., Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași- Facultatea de Geografie și Geologie
Lavinia Georgeta STANCIU	Prof. grad didactic I, Colegiul Agricol "Daniil Popovici Barcianu", Sibiu
Coordonator Științific: Ciprian Claudiu MÂNZU	Șef lucr. dr., Univ. „Alexandru Ioan Cuza” din Iași – Facultatea de Biologie

COORDONARE C.N.D.Î.P.T.:

Dana Carmen STROIE – Responsabil CNDIPT

Andreea Daniela MUȘOIU – Responsabil GLC domeniul de pregătire profesională

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională *Protecția mediului*, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională *Protecția mediului*.

Acest curriculum se aplică pentru pentru dobândirea următoarelor calificări profesionale de nivel 4 CNC corespunzătoare domeniului de pregătire profesională **PROTECȚIA MEDIULUI**:

1. Tehnician ecolog și protecția calității mediului
2. Tehnician hidrometeorolog

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Unitatea de rezultate ale învățării	
Unitatea de rezultate ale învățării – tehnice generale (URÎ)	Denumire modul
URÎ 1. Caracterizarea ecosistemelor naturale și antropice	MODUL I. ECOLOGIE
URÎ 2. Investigarea ecosistemelor	MODUL II. PRACTICI DE INVESTIGARE ECOLOGICĂ
URÎ 3. Caracterizarea bazinelor hidrografice	MODUL III. BAZELE HIDROGRAFIEI

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**Clasa a IX –a****Învățământ liceal – filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii****Domeniul de pregătire profesională: PROTECȚIA MEDIULUI****Curriculum de specialitate (CS):****Pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală (Laborator+ Instruire practică)**

Modulul I.	Ecologie		
	Total ore/an:		150
	din care:	Pregătire teoretică de specialitate	60
		Laborator	90
		Instruire practică	0
Modulul II.	Practici de investigare ecologică		
	Total ore/an:		90
	din care:	Pregătire teoretică de specialitate	30
		Laborator	60
		Instruire practică	0
Modulul III.	Bazele hidrografiei		
	Total ore/an:		60
	din care:	Pregătire teoretică de specialitate	30
		Laborator	30
		Instruire practică	0

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore**Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS):****Stagii de pregătire practică*****Total ore/an: 150****Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an****Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională******Total ore/an: 30****Total ore /an = 1 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an****TOTAL GENERAL: 480 ore/an****Notă:**

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOS se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de CDEOS pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

*Curriculumul asociat este parte a CDEOS și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total anual de ore ale stagiilor de pregătire practică se poate alocă, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr de 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

**Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă 30 de ore/an de studiu care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală, în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

MODUL I: ECOLOGIE

• Notă introductivă

Modulul „**Ecologie**”, componentă a curriculumului pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Protecția mediului*, face parte din cultura de specialitate și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator.

Modulul are alocat un numărul de **150 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :

- **60 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **90 ore/an** – laborator

Modulul „**Ecologie**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 4, din domeniul de pregătire profesională *Protecția mediului* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

La baza elaborării modulului „**Ecologie**” a stat Standardul de Pregătire Profesională, respectiv unitatea de rezultate ale învățării „**Caracterizarea ecosistemelor naturale și antropice**”, ale cărei cunoștințe, abilități și atitudini definesc ceea ce trebuie să știe și să poată face un absolvent după finalizarea, evaluarea și promovarea modulului: caracterizarea unui ecosistem, analizarea evoluției unui ecosistem, identificarea fenomenelor de degradare a ecosferei și a impactului activităților antropice asupra mediului, etc.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1. CARACTERIZAREA ECOSISTEMELOR NATURALE ȘI ANTROPICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.1. 1.1.2. 1.1.3. 1.1.4. 1.1.5. 1.1.6. 1.1.7. 1.1.8. 1.1.9. 1.1.10. 1.1.11. 1.1.12.	1.2.1. 1.2.2. 1.2.3. 1.2.4. 1.2.5. 1.2.6. 1.2.7. 1.2.8. 1.2.9. 1.2.10. 1.2.11. 1.2.12. 1.2.13. 1.2.14. 1.2.15. 1.2.16. 1.2.17.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3. 1.3.4. 1.3.5.	Noțiuni generale de ecologie - Ierarhia sistemelor biologice și ecologice - Însușirile generale ale sistemelor biologice: - integralitatea - echilibrul dinamic - autoreglarea - caracterul istoric (evoluția sistemelor biologice) - caracterul informațional - Ecosistemul – generalități - Organizarea ecosistemelor - Biotopul - Biocenoza - Structura trofică a biocenozei - Structura pe specii a biocenozei - Nișa ecologică

			• Caracterizarea populațiilor • Funcțiile ecosistemului • Structura spațială și dinamica ecosistemului • Succesiunea ecologică • Evoluția ecosistemelor
1.1.13.	1.2.18. 1.2.19.		Ecosisteme terestre: • Păduri • Pajiști • Deșert • Tundra
1.1.14.	1.2.20. 1.2.21.		Ecosisteme acvatic: • Lotice • Lacustre • Palustre • Marine • Oceanice
1.1.15. 1.1.16.	1.2.22. 1.2.23. 1.2.24. 1.2.25		Ecosisteme antropice Structura și caracteristicile ecosistemelor antropice • Ecosisteme antropice acvatic - lacuri de acumulare, iazuri, heleșteie • Ecosisteme antropice terestre - plantații forestiere - ecosisteme urbane/rurale - agroecosisteme – clasificare și descriere Agricultura ecologică: Principii și beneficii ecologice • Conceptul de dezvoltare durabilă și agricultură ecologică • Originea și dezvoltarea agriculturii ecologice • Principiile și practicile agriculturii ecologice • Avantajele agriculturii ecologice
1.1.17.	1.2.26. 1.2.27. 1.2.28. 1.2.29. 1.2.30.		Ecosfera: • Elementele constitutive • Ciclurile biogeochimice globale • Degradarea ecosferei (cauze și consecințe ecologice)
1.1.18.	1.2.31. 1.2.32. 1.2.33. 1.2.34. 1.2.35.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3. 1.3.4. 1.3.5. 1.3.6. 1.3.7. 1.3.8.	Impactul activităților antropice asupra mediului înconjurător • Activități antropice cu efect negativ asupra ecosistemelor: - urbanizarea - transporturile - industria - construcțiile - agricultura - turismul - depozitarea deșeurilor - exploatarea resurselor de apă • Antropizarea și impactul asupra apelor de suprafață și subterane: - impactul nutrienților asupra calității apei

			(eutrofizarea) - poluarea cu ape uzate - fenomenul creșterii turbidității în apele de suprafață și subterane - impactul antropic asupra apei subterane • Consecințele activităților antropice asupra solului: - dezechilibrul hidric al solului - alunecări de teren - pierderea recoltelor agricole - apariția haldelor de steril și impactul ecologic al acestora - degradarea cursurilor apelor curgătoare - distrugerea zonelor de agrement - deteriorarea patrimoniului cultural - planificarea teritorială și conflictele de utilizare a terenurilor - strămutări ale populației - defrișarea perimetrelor de exploatare, etc. • Consecințele activităților antropice asupra aerului: - pulberi antrenate în atmosferă (praf) din cauza traficului și activităților industriale - gaze de eșapament - smog și fum - gaze nocive - zgomot - vibrații etc. - efectul zgomotelor și vibrațiilor asupra organismului uman • Legislația în vigoare referitoare la protecția așezărilor umane • Consecințele activităților antropice asupra biodiversității: - distrugerea/ alterarea totală sau parțială a florei și faunei în zonele vizate; - impactul asupra peisajului; - reducerea serviciilor ecosistemice • Cauzele reducerii biodiversității: - pierderea și degradarea habitatelor; - supraexploatarea; - schimbările climatice (globale, regionale, locale). - modificarea alternanței anotimpurilor, - creșterea nivelului Oceanului Planetar, - hazarde naturale; - poluarea; - speciile invazive

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- Calculator, videoproiector, Internet,
- Manuale, auxiliare curriculare, atlase,
- Soft-uri educaționale specifice

- Legislație de protecție a mediului,
- Flacoane pentru prelevarea probelor.

• Sugestii metodologice

Predarea conținuturilor din modulul „**Ecologie**” necesită o abordare integrată și flexibilă. Metodele didactice alese trebuie să fie adaptate atât obiectivelor specifice ale modulului, cât și particularităților individuale și nivelului de cunoștințe al fiecărui elev.

Structura flexibilă a modulului permite integrarea facilă a noilor mijloace și resurse didactice pe tot parcursul procesului educativ. Pregătirea este recomandat să se desfășoare în laboratoare, cabinete de specialitate (din școală sau de la partenerul economic), cu dotări conforme specificațiilor minime. Pregătirea practică are o importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării.

Cadrul didactic are libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme. Această decizie trebuie luată pe baza unei evaluări atente, ținând cont de resursele materiale disponibile, de nivelul inițial de cunoștințe al elevilor, de ritmul lor de asimilare a informațiilor și de relevanța temei în cadrul specializării.

Activitățile de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev pentru a-i activa structurile cognitive și a-i exersa potențialul psiho-fizic. Scopul este transformarea elevului în coparticipant activ la propria instruire și educație.
- alternarea sistematică a activităților care solicită efortul individual (documentare din diverse surse, observație proprie, exerciții, fișe, experiment) cu cele care necesită efortul colectiv/de echipă (de exemplu: asalt de idei, mozaicul, jocul de rol, discuțiile Panel, explozia stelară, etc.).
- utilizarea metodelor care favorizează contactul nemijlocit cu realitatea (modele experimentale, observație/investigație dirijată, modelare).
- dezvoltarea competențelor de autoinstruire și documentare independentă (studiu de caz, metoda proiectului, referatul, utilizarea surselor digitale/biblioteci) pentru a asigura învățarea continuă.

Cadrul didactic are libertatea de a alege metodele, tehnicile și activitățile de învățare cele mai eficiente. Acestea trebuie să asigure o pregătire de bază solidă pentru dobândirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor specifice calificărilor.

În selecția strategiilor didactice, este obligatoriu să se țină cont de diversitatea elevilor. Metodele de învățare vor fi adaptate pentru a răspunde celor trei stiluri principale de învățare:

- vizual;
- auditiv;
- practic (kinestezic).

Pentru a avea o eficiență maximă și a acoperi cele 3 tipuri de învățare propunem utilizarea următoarelor metode și mijloace de învățare de învățare:

- secvențe video și film;
- multimedia;
- brainstorming; lucrări/activități practice, joc de rol;
- teme și proiecte integrate, studiu de caz, dezbateri
- vizite de documentare;
- vizite de studiu.

Pentru a asigura o învățare eficientă, care centrează elevul și ține cont de stilurile individuale (inclusiv adaptarea pentru elevii cu CES), și pentru a garanta dobândirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor cerute de SPP, se recomandă următoarele strategii:

- implementarea unor tehnici de predare-învățare active, cum ar fi învățarea prin descoperire, problematizarea și învățarea prin cooperare.
- realizarea de proiecte și portofolii pentru a stimula aplicarea cunoștințelor și autoevaluarea.
- integrarea tehnologiei: utilizarea frecventă a calculatorului (TIC) în procesul didactic.

- parteneriat cu mediul de specialitate: organizarea de activități cu participarea directă a reprezentanților din domeniul protecției mediului (operatori economici).

Orele de teorie vor avea un caracter activ-participativ. Pentru a susține demersul didactic și a aplica metodele menționate anterior, se vor utiliza fișe de lucru și fișe de observație pe tot parcursul orelor. În cadrul orelor de laborator, elevii sunt încurajați să execute individual fiecare determinare experimentală. Această abordare asigură condițiile optime pentru formarea abilităților practice specifice calificării. După finalizarea activităților practice, fiecare elev va întocmi un referat propriu al lucrării. Acest referat poate fi utilizat de profesor ca instrument de evaluare curentă.

După finalizarea activităților practice, fiecare elev va întocmi un referat propriu al lucrării. Acest referat poate fi utilizat de profesor ca instrument de evaluare curentă.

Propunem un exemplu de activitate practică prin antrenarea elevilor prin **metoda Philips 6-6**.

Metoda **Philips 6-6** prezintă avantajul că fiecare participant, chiar și cei timizi, are oportunitatea de a se exprima într-un grup mic. Totodată, metoda permite colectarea rapidă a unui volum mare de informații sau perspective. Limita strictă de 6 minute menține discuția centrată pe subiect. În contextul desfășurării unei ore de curs din cadrul modului **Ecologie**, această metodă ar putea fi folosită pentru a genera rapid soluții la o problemă de mediu.

Tema: Degradarea cursurilor apelor curgătoare

Tip de activitate: activitate pe grupe

Rezultate ale învățării vizate:

Cunostinte		Abilitati	Atitudini
1.1.10. Impactul activităților asupra mediului înconjurător	antropice	1.2.33. Identificarea consecințelor activităților antropice asupra solului - Degradarea cursurilor apelor curgătoare	1.3.6. Responsabilitate în identificarea consecințelor activităților antropice asupra mediului înconjurător

Activitate realizată prin metoda Philips 6/6.

Scurtă descriere a metodei Philips 6/6

Etape:

1. Constituirea grupurilor de elevi de câte 6 (1 coordonator și 5 membri);
2. Înmânarea fiecărui grup a câte o fișă de documentare și câte o fișă de lucru;
3. Desfășurarea discuțiilor pe baza temei timp de 6 minute, în cadrul grupului;
4. Colectarea soluțiilor elaborate;
5. Adoptarea colectivă a soluția finală;
6. Încheierea discuției se face în urma prezentării din partea profesorului a concluziilor

Mod de organizare a activității/a clasei: lucru pe grupe

Durată: 30 de minute

Modalitatea de aplicare a metodei pentru conținutul ales:

1. Formarea grupelor de câte 6 elevi. Liderul grupei va distribui responsabilitățile fiecărui membru și va coordona activitatea echipei pentru realizarea sarcinilor, iar unul dintre elevi va consemna concluziile pe tablă;
2. Prezentarea de către profesor a sarcinii de lucru la videoproiector ce urmează a fi dezbătută de către fiecare grup: **Metode de prevenire a degradării apelor curgătoare**, urmată de distribuirea fișei de documentare fiecărei grupă. Fișa de documentare conține informații privind cauzele și efectele degradării cursurilor apelor curgătoare, astfel încât elevii vor identifica metode de prevenire a degradării apelor curgătoare;
3. Desfășurarea discuțiilor pe baza temei, în cadrul grupului, timp de 6 minute;
4. Centralizarea rezultatelor obținute prin completarea tabelului din fișa de lucru;
5. Prezentarea soluției finale, a fiecărei grupe, în fața clasei;
6. La finalul prezentărilor profesorul prezintă concluziile făcând totodată aprecieri referitoare la modul de identificare a fiecărei soluții.

Resurse materiale:

- Fișă de documentare;
- Fișă de lucru;
- Videoproiector,
- Laptop.

Sarcina de lucru- prezentată la videoproiector:

1. Studiați fișa de documentare pusă la dispoziție.
2. Discutați cu colegii de grupă 6 minute.
3. Propuneți câte 3 soluții pentru tema dată pe baza cărora elaborați soluția finală.
4. Alegeți un purtător de cuvânt pentru a prezenta ideile principale ale grupului vostru întregii clase.

Fișă de documentare
Degradarea cursurilor apelor curgătoare

Ce este degradarea?

Degradarea cursurilor de apă reprezintă alterarea calității și integrității ecologice a râurilor, fluviilor și a mediului înconjurător (maluri, albie). Aceasta se manifestă pe două planuri principale:

1. Degradarea Calității (Poluarea): Modificarea compoziției chimice, fizice sau biologice a apei.
2. Degradarea Structurală/Morfologică: Alterarea formei fizice a albiei și a peisajului adiacent (maluri).

Cauzele principale ale degradării:

Tipul de cauză	Descriere și sursă principală	Exemple de poluanți/Impact
1. Poluarea urbană	Apele uzate menajere (rezultate din gospodărie) care nu sunt tratate corespunzător.	Agenți patogeni (bacterii, viruși), nutrienți (fosfați, nitrați din detergenți și dejecții), resturi solide (microplastic, gunoaie).
2. Poluarea industrială	Descărcările de ape uzate de la fabrici, uzine, mine sau platforme industriale.	Metale grele (mercur, plumb, cadmiu), compusi organici toxici (fenoli, solvenți), agenți termici (ape calde care modifică temperatura râului).
3. Poluarea agricolă (difuză)	Scurgerile de pe terenurile agricole, transportate de ploii în râuri. Este o poluare greu de controlat la o singură sursă.	Pesticide și ierbicide, îngrășăminte chimice (azotați și fosfați), care duc la fenomenul de eutrofizare (dezvoltarea excesivă a algelor).
4. Modificări morfologice	Intervențiile umane directe asupra albiei și malurilor râului.	Îndiguiuri și regularizări (uniformizarea cursului), extracția de agregate minerale (nisip și pietriș), construirea de baraje/microhidrocentrale.

Efectele degradării

Degradarea are consecințe severe asupra mediului și a omului:

- Efecte asupra ecosistemului:
 - distrugerea biodiversității: moartea peștilor și a altor organisme acvatice din cauza toxicității sau a lipsei de oxigen.
 - eutrofizarea: îmbogățirea apei cu nutrienți, care duce la înflorirea algelor, consumarea oxigenului din apă (asfixierea vieții acvatice) și mirosuri neplăcute.
 - fragmentarea habitatului: barajele blochează migrația peștilor (ex: sturionii) și modifică regimul natural de curgere a apei.
- Efecte asupra omului:

- sănătate: apele poluate devin improprii pentru consum și irigații, riscând răspândirea bolilor hidrice (holeră, dizenterie) sau a contaminării chimice.
- economie: costuri mari cu tratarea apei poluate și pierderi în turism și pescuit.

Fișă de lucru:

Grupa.....	
Problema: Metode de prevenire a degradării apelor curgătoare.	
Soluția 1	
Soluția 2	
Soluția 3	
Soluția finală	

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea este faza finală a procesului didactic, prin care profesorul măsoară eficiența întregului proces instructiv-educativ. Obiectivul său principal este de a determina în ce măsură elevii au dobândit rezultatele învățării stabilite în Standardele de Pregătire Profesională (SPP).

Pe parcursul modulului se va aplica o evaluare formativă continuă, urmând ca la final să se realizeze o evaluare sumativă.

Ca instrumente de evaluare și autoevaluare, se pot utiliza: teste, probe practice, observarea sistematică a elevilor, proiectul și portofoliul, teme de lucru în clasă, autoevaluarea. Testele vor include itemi obiectivi, semiobiectivi și subiectivi.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

a. Continuă:

- instrumentele de evaluare pot fi în funcție de specificul temei, de modalitatea de evaluare și de stilurile individuale de învățare ale elevilor.
- va fi realizată de către profesor pe baza unor probe care se referă explicit la rezultatele învățării specificate în standardul de pregătire profesională.

b. Finală:

- realizată printr-o probă de evaluare sumativă la sfârșitul procesului instructiv-educativ și care informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a rezultatelor învățării.

Sugerăm următoarele **instrumente de evaluare continuă**:

- Fișe de observație
- Fișe de lucru
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare
- Eseul
- Referatul științific
- Proiectul
- Activități practice
- Teste docimologice
- Lucrări de laborator/ practice

Propunem următoarele **instrumente de evaluare finală**:

- Proiectul
- Studiul de caz
- Portofoliul
- Testele sumative

Se recomandă ca, la parcurgerea modulului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ cât și evaluarea de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii vor fi evaluați în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specifice în cadrul modulului.

Propunem câteva exemple de itemi pentru un test de evaluare.

Tema: Structura trofică a biocenozei

Rezultate ale învățării evaluate:

Cunostinte	Abilitati	Atitudini
1.1.7. Biocenoza	1.2.10. Analizarea structurii trofice a biocenozei	1.3.4. Aprecierea valorii estetice, recreative și a funcțiilor mediului înconjurător.

TEST DE EVALUARE

Numele și prenumele:

Clasa:

Data:

I. Pentru fiecare din cerințele de mai jos (1 - 5), scrieți pe foaia de răspuns litera corespunzătoare răspunsului corect: (20 de puncte)

1. Structura trofică a biocenozei reprezintă rezultatul relațiilor interspecifice de:

- a. apărare;
- b. nutriție;
- c. reproducere;
- d. răspândire.

2. Dintr-un lanț trofic autotrof nu pot lipsi:

- a. consumatorii terțiari;
- b. consumatorii secundari;
- c. descompunătorii;
- d. producătorii.

3. Cerbul este:

- a. consumator primar;
- b. consumator secundar;
- c. descompunător;
- d. producător.

4. Categoria trofică a biocenozei în care sunt incluse organisme autotrofe este reprezentată de:

- a. consumatorii de ordinul 1
- b. consumatorii de ordinul 2
- c. descompunătorii
- d. producătorii primari

5. Nivelul trofic în care se încadrează un organism carnivor care consumă exclusiv iepuri (care sunt erbivori) este:

- a. consumator primar;
- b. consumator secundar;
- c. consumator terțiar;
- d. producător.

II.**(24 de puncte)**

II.1. Scrieți pe foaia de răspuns asocierile corecte dintre fiecare literă din coloana A, care reprezintă specia și cifra corespunzătoare din coloana B, care reprezintă categoria trofică din care face parte specia.

I. Specia	II. Categoria trofică
a. Măceș	1. Consumator fitofag
b. Hienă	2. Producător
a. Papagal	3. Descompunător
d. Ciupercă de câmp	4. Consumator zoofag
	5. Consumator fitofag și zoofag

(4 x 3 puncte = 12 puncte)

II.2. Scrieți pe foaia de răspuns asocierile corecte dintre fiecare cifră din coloana A, care reprezintă nivelurile piramidei trofice și litera corespunzătoare din coloana B, care reprezintă grupuri de organisme care fac parte din nivelurile piramidei.

A. Nivelurile piramidei trofice	B. Grupuri de organisme
1. Nivelul I	a. Consumatorii terțiari (carnivorele de vârf)
2. Nivelul II	b. Producătorii (plantele și algele)
3. Nivelul III	c. Consumatorii secundari
4. Nivelul IV	d. Descompunători
	e. Consumatorii primari (erbivorele)

(4 x 3 puncte = 12 puncte)

III. Cititi cu atentie enunturile (a, b, c, d) si notati in dreptul fiecaruia litera A, daca apreciati ca enuntul este adevarat sau litera F, daca apreciati ca enuntul este fals: **(16 puncte)**

- Toate organismele producătoare (autotrofe) dintr-un ecosistem folosesc exclusiv energia solară (fotosinteza) pentru a sintetiza materie organică.
- O rețea trofică este compusă din mai multe lanțuri trofice interconectate și suprapuse.
- Organismele care realizează fotosinteza (ex: plantele) au nutriție heterotrofă.
- Piramida trofică are la bază producătorii.

IV. Realizați un eseu cu titlul „Structura trofică a biocenozei”, după următoarea structură de idei: **(30 de puncte)**

- Definirea lanțului trofic.
- Enumerarea și descrierea categoriilor trofice indicând funcția lor în mediul înconjurător.
- Precizarea valorii recreative și estetice a producătorilor.
- Indicarea unui exemplu de lanț trofic.

Nota: Se acordă 10 puncte din oficiu.

Timpul de lucru este de 50 de minute.

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**I. 20 de puncte**

1-b; 2-d; 3-a; 4-d; 5-a.

Pentru fiecare răspuns corect, se acordă câte 4 puncte (5 x 4 puncte = 20 de puncte)

Pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia, se acordă 0 puncte.

II. 24 de puncte**II.1. 12 puncte**

a – 2; b – 4; c – 1; d – 3.

Pentru fiecare răspuns corect, se acordă câte 3 puncte (4 x 3 puncte = 12 puncte)

Pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia, se acordă 0 puncte.

II.2. 12 puncte

1 – b; 2 – d; 3 – c; 4 – a.

Pentru fiecare răspuns corect, se acordă câte 3 puncte (4 x 3 puncte = 12 puncte)

Pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia, se acordă 0 puncte.

III. 16 puncte

1 – A; 2 – A; 3 – F; 4 – A.

Pentru fiecare răspuns corect, se acordă câte 4 puncte (4 x 4 puncte = 16 puncte)

Pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia, se acordă 0 puncte.

IV. 30 de puncte**a. 5 puncte**

Pentru definirea corectă și completă a lanțului trofic se acordă 5 puncte.

Pentru răspuns corect dar incomplet se acordă 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

b. 15 puncte

Pentru enumerarea categoriilor trofice se acordă 3 puncte.

Pentru descrierea fiecărei categorii trofice se acordă câte 2 puncte (3 x 2 puncte = 6 puncte).

Pentru indicarea funcției categoriilor trofice în mediul înconjurător se acordă câte 2 puncte (3 x 2 puncte = 6 puncte).

Pentru răspuns corect dar incomplet se acordă 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

c. 5 puncte

Pentru precizarea corectă a valorii recreative și estetice a producătorilor se acordă 5 puncte.

Pentru răspuns corect dar incomplet se acordă 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

d. 5 puncte

Pentru indicarea corectă a oricărui exemplu de lanț trofic se acordă 5 puncte.

Pentru răspuns corect dar incomplet se acordă 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa acestuia se acordă 0 puncte.

MODUL II: PRACTICI DE INVESTIGARE ECOLOGICĂ

• Notă introductivă

Modulul „**Practici de investigare ecologică**”, componentă a curriculumului pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Protecția mediului*, face parte din cultura de specialitate și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator.

Modulul are alocat un număr de **90 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **30 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **60 ore/an** – laborator

Modulul „**Practici de investigare ecologică**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 4, din domeniul de pregătire profesională *Protecția mediului* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

La baza elaborării modulului „**Practici de investigare ecologică**” a stat Standardul de Pregătire Profesională, respectiv unitatea de rezultate ale învățării „**Investigarea ecosistemelor**”, ale cărei cunoștințe, abilități și atitudini definesc ceea ce trebuie să știe și să poată face un absolvent după finalizarea, evaluarea și promovarea modulului: recunoașterea diferitelor tipuri de ecosisteme, studierea factorilor abiotici, investigarea cantitativă a populațiilor biocenozelor, responsabilizarea pentru mediul înconjurător, etc.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 2. INVESTIGAREA ECOSISTEMELOR			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
2.1.1. 2.1.2. 2.1.3. 2.1.4. 2.1.5. 2.1.6. 2.1.7. 2.1.8. 2.1.9. 2.1.10. 2.1.11. 2.1.12.	2.2.1. 2.2.2. 2.2.3. 2.2.4. 2.2.5. 2.2.6.	2.3.1. 2.3.2. 2.3.3. 2.3.4. 2.3.5. 2.3.6. 2.3.7. 2.3.8. 2.3.9. 2.3.10. 2.3.11.	Sistem ecologic: • Biotop (structura, limite de toleranță, factori limitanți) • Sisteme de monitorizare: prezentare posturi pluviometrice, posturi hidrometrice, stații meteorologice • Temperatura apei, aerului și solului • Umiditatea aerului și solului • Precipitații atmosferice • Biocenoza (nivel trofic, piramida trofică, lanțuri trofice, rețeaua trofică) Investigarea populațiilor biocenozelor: • Lista floro-faunistică, specii indicatoare • Frecvența • Abundența relativă • Dominanța numerică • Dominanța în biomasă

			• Indicele de semnificație ecologică • Indicele de afinitate cenotică <i>La fiecare temă vor fi vizate și următoarele:</i> • Reguli privind sănătatea și securitatea în muncă, specifice activităților realizate • Reguli AII specifice • Tipuri de accidente posibile • Măsuri de prim ajutor specifice • Identificarea riscurilor în muncă

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- calculator conectat la internet, videoproiector, filme didactice, softuri educationale
- flacoane pentru prelevarea probelor
- manual de specialitate

• **Sugestii metodologice**

Predarea conținuturilor din modulul „**Practici de investigare ecologică**” necesită o abordare integrată și flexibilă. Metodele didactice alese trebuie să fie adaptate atât obiectivelor specifice ale modulului, cât și particularităților individuale și nivelului de cunoștințe al fiecărui elev.

Structura flexibilă a modulului permite integrarea facilă a noilor mijloace și resurse didactice pe tot parcursul procesului educativ. Pregătirea este recomandat să se desfășoare în laboratoare, cabinete de specialitate (din școală sau de la partenerul economic), cu dotări conforme specificațiilor minime. Pregătirea practică are o importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării.

Cadrul didactic are libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme. Această decizie trebuie luată pe baza unei evaluări atente, ținând cont de resursele materiale disponibile, de nivelul inițial de cunoștințe al elevilor, de ritmul lor de asimilare a informațiilor și de relevanța temei în cadrul specializării.

Activitățile de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev pentru a-i activa structurile cognitive și a-i exersa potențialul psiho-fizic. Scopul este transformarea elevului în coparticipant activ la propria instruire și educație.
- alternarea sistematică a activităților care solicită efortul individual (documentare din diverse surse, observație proprie, exerciții, fișe, experiment) cu cele care necesită efortul colectiv/de echipă (de exemplu: asalt de idei, mozaicul, jocul de rol, discuțiile Panel, explozia stelară, etc.).
- utilizarea metodelor care favorizează contactul nemijlocit cu realitatea (modele experimentale, observație/investigație dirijată, modelare).
- dezvoltarea competențelor de autoinstruire și documentare independentă (studiu de caz, metoda proiectului, referatul, utilizarea surselor digitale/biblioteci) pentru a asigura învățarea continuă.

Cadrul didactic are libertatea de a alege metodele, tehnicile și activitățile de învățare cele mai eficiente. Acestea trebuie să asigure o pregătire de bază solidă pentru dobândirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor specifice calificării de Nivel 4.

În selecția strategiilor didactice, este obligatoriu să se țină cont de diversitatea elevilor. Metodele de învățare vor fi adaptate pentru a răspunde celor trei stiluri principale de învățare:

- vizual;
- auditiv;
- practic (kinestezic).

Pentru a avea o eficiență maximă și a acoperi cele 3 tipuri de învățare propunem utilizarea următoarelor metode și mijloace de învățare:

- secvențe video și film;
- multimedia;
- brainstorming; lucrări/activități practice, joc de rol;
- teme și proiecte integrate, studiu de caz, dezbateri
- vizite de documentare;
- vizite de studiu.

Pentru a asigura o învățare eficientă, care centrează elevul și ținere cont de stilurile individuale (inclusiv adaptarea pentru elevii cu CES), și pentru a garanta dobândirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor cerute de SPP, se recomandă următoarele strategii:

- implementarea unor tehnici de predare-învățare active, cum ar fi învățarea prin descoperire, problematizarea și învățarea prin cooperare.
- realizarea de proiecte și portofolii pentru a stimula aplicarea cunoștințelor și autoevaluarea.
- integrarea tehnologiei: utilizarea frecventă a calculatorului (TIC) în procesul didactic.
- parteneriat cu mediul de specialitate: organizarea de activități cu participarea directă a reprezentanților din domeniul protecției mediului (operatori economici).

Orele de teorie vor avea un caracter activ-participativ. Pentru a susține demersul didactic și a aplica metodele menționate anterior, se vor utiliza fișe de lucru și fișe de observație pe tot parcursul orelor. În cadrul orelor de laborator, elevii sunt încurajați să execute individual fiecare determinare experimentală. Această abordare asigură condițiile optime pentru formarea abilităților practice specifice calificării. După finalizarea activităților practice, fiecare elev va întocmi un referat propriu al lucrării. Acest referat poate fi utilizat de profesor ca instrument de evaluare curentă.

Propunem un exemplu de lucrare practică care este o metodă de învățare bazată pe aplicarea directă a cunoștințelor și presupune realizarea unor sarcini de către elevi, sub îndrumarea profesorului, cu scopul de a utiliza informațiile teoretice pentru formarea deprinderilor necesare în activitatea profesională. Aceasta se desfășoară în laboratorul tehnologic, iar elevii pot lucra individual sau în echipă.

Tema: Investigarea populațiilor biocenozelor -Frecvența. Abundența relativă

Rezultate ale învățării vizate:

Cunostinte	Abilitati	Atitudini
2.1.5. Lista floro-faunistică - Frecvența - Abundența relativă - Dominanța numerică - Dominanța în biomasă	2.2.3. Investigarea cantitativă a populațiilor biocenozelor	2.3.5. Respectarea timpului de lucru prevăzut în fișa de lucru

Mod de organizare a activității/a clasei: activitate pe grupe

Resurse materiale:

- fișă de documentare;
- fișă de lucru;
- tablă, markere/cretă;
- laptop, videoproiector/tabla interactivă.

Durată: 20 de minute

Modalitatea de aplicarea metodei pentru conținutul ales:

Etape de lucru:

- profesorul formează grupe de câte doi elevi;
- împreună distribuie sarcinile și responsabilitățile elevilor;

- prezintă scopul lucrării practice, a etapelor ce urmează a fi parcurse, fișa de documentare cu titlul "Frecvența. Abundența" și fișa de lucru ce trebuie completată de elevi în timpul lucrării practice; toate aceste informații vor fi expuse (utilizând laptop și videoproiector/tablă interactivă).
- elevii studiază fișa de documentare, efectuează lucrarea practică respectând succesiunea logică a următorilor pași:
 - recunosc relațiile de calcul ale frecvenței și abundenței relative ale unui taxon (din fișa de documentare);
 - identifică specia/taxonul și numărul de indivizi din tabelul existent în fișa de lucru;
 - calculează frecvența speciilor prezente și abundența relativă a taxonilor.
- fiecare grupă de elevi completează fișa de lucru, prezintă modul în care a realizat sarcinile de lucru și scrie pe tablă rezultatele obținute;
- profesorul controlează activitatea elevilor pe tot parcursul activității și corectează eventualele greșeli ale elevilor;
- profesorul, împreună cu elevii, comentează rezultatele obținute la calcularea frecvenței speciilor prezente și abundenței relative a taxonilor din lista floristică ecosistemului supus investigării ecologice și evidențiază punctele tari și punctele slabe ale activității elevilor.

FIȘĂ DE DOCUMENTARE FRECVENȚA. ABUNDENȚA

Datele referitoare la o biocenoză, prezentate într-o formă elementară, se regăsesc în lista floro-faunistică. Această listă constă în denumirea taxonilor identificați în probe, în codurile și denumirea probelor în care au fost găsiți.

Unii dintre parametrii cantitativi importanți ai biocenozei sunt frecvența și abundența relativă.

Frecvența unui taxon reprezintă procentul probelor în care apare specia analizată din totalul probelor colectate în aceeași perioadă.

Relație de calcul: $F = p \cdot 100 / P, \%$

unde: p – numărul de probe în care apare specia analizată;

P – numărul total de probe colectate.

Abundența relativă a unui taxon exprimă procentul indivizilor sau al biomasei unei specii în raport cu numărul total de indivizi ori biomasa totală a tuturor speciilor dintr-o probă, dintr-un grup de probe sau din totalul probelor colectate la un moment dat.

Relație de calcul: $A = n \cdot 100 / N, \%$

unde: n – numărul de indivizi din specia dată/analizată;

N – numărul total de indivizi, ai tuturor speciilor prezente



FIȘĂ DE LUCRU

Nume elev:

Data:

Clasa:

Sarcini de lucru:

- Completați fișa de lucru!
- Lucrați în echipă!

În cadrul unei investigații ecologice, pentru ecosistemul unei culturi agricole s-a întocmit lista floristică din tabelul următor:

Nr.	Specia/taxonul	Număr indivizi

crt.		Suprafața 1	Suprafața 2	Suprafața 3
1	Grâu	8	9	9
2	Mazăre	2	1	3
3	Soia	-	1	3
4	Armurariu	3	0	1
5	Coadă vulpii	1	1	-
6	Pir târător	4	3	2

1. Calculați frecvența speciilor prezente.

2. Calculați abundența relativă a taxonilor.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea este faza finală a procesului didactic, prin care profesorul măsoară eficiența întregului proces instructiv-educativ. Obiectivul său principal este de a determina în ce măsură elevii au dobândit rezultatele învățării stabilite în Standardele de Pregătire Profesională (SPP).

Pe parcursul modului se va aplica o evaluare formativă continuă, urmând ca la final să se realizeze o evaluare sumativă.

Ca instrumente de evaluare și autoevaluare, se pot utiliza: teste, probe practice, observarea sistematică a elevilor, proiectul și portofoliul, teme de lucru în clasă, autoevaluarea. Testele vor include itemi obiectivi, semiobiectivi și subiectivi.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

a. Continuă:

- instrumentele de evaluare pot fi în funcție de specificul temei, de modalitatea de evaluare și de stilurile individuale de învățare ale elevilor.
- va fi realizată de către profesor pe baza unor probe care se referă explicit la rezultatele învățării specificate în standardul de pregătire profesională.

b. Finală:

- realizată printr-o probă de evaluare sumativă la sfârșitul procesului instructiv-educativ și care informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a rezultatelor învățării.

Sugerăm următoarele **instrumente de evaluare continuă**:

- Fișe de observație
- Fișe de lucru
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare
- Eseul

- Referatul științific
- Proiectul
- Activități practice
- Teste docimologice
- Lucrări de laborator/ practice

Propunem următoarele **instrumente de evaluare finală**:

- Proiectul
- Studiul de caz
- Portofoliul
- Testele sumative

Se recomandă ca, la parcurgerea modulului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ cât și evaluarea de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii vor fi evaluați în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specifice în cadrul modulului.

Exemplu de activitate de evaluare:

Tema: Investigarea populațiilor biocenozelor

Rezultate ale învățării vizate:

Cunostinte	Abilitati	Atitudini
2.1.5. Lista floro-faunistică - Frecvența - Abundența relativă - Dominanța numerică - Dominanța în biomasă	2.2.3. Investigarea cantitativă a populațiilor biocenozelor	2.3.4. Autonomie în interpretarea unor caracteristici ale populațiilor biocenozelor 2.3.5. Respectarea timpului de lucru prevăzut în fișa de lucru

Numele și prenumele elevului:

Data:

FIȘĂ DE EVALUARE

Toate subiectele sunt obligatorii.

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Timp de lucru: 30 de minute

SUBIECTUL I

30 de puncte

A.

15 puncte

Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (1 – 3) scrieți, pe foaia cu răspunsuri, litera corespunzătoare răspunsului corect. Este corectă o singură variantă de răspuns.

1. Dominanța în biomasă se calculează prin raportarea:

- masei unui taxon la masa totală a indivizilor colectați în probă;
- masei totale a indivizilor colectați la masa unui taxon;
- masei unui taxon la masa totală a indivizilor colectați în două probe;
- masei totale a indivizilor colectați la masa totală a indivizilor existenți în comunitate.

2. Indicii biocenozei sunt parametri:

- calitativi;
- cantitativi;
- de volum;
- instrumentali.

3. Abundența în biomasă are valori mari în cazul speciilor cu:

- a) metabolism foarte intens și viață lungă;
- b) metabolism puțin intens și viață mai lungă;
- c) metabolism foarte intens dar viață scurtă;
- d) metabolism puțin intens dar viață mai lungă.

B.**15 puncte**

În coloana A sunt indicați **Indicii biocenozei**, iar în coloana B, **Procedeul de determinare/Scara** prin care se exprimă indicii respectivi. Scrieți pe foaia cu răspunsuri asocierile corecte dintre fiecare cifră din coloana A și litera corespunzătoare din coloana B.

A - Indicii biocenozei	B – Procedeul de determinare/Scara
1. Abundența relativă	a) Tischler
2. Frecvența	b) Jaccard
3. Constanța	c) Braun-Blanquet
	d) Raunkiaer

SUBIECTUL al II-lea**30 de puncte**

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, informația corectă care completează spațiile libere:

- a) Dominanța taxonilor(1)..... se apreciază utilizându-se o scară cu 5 trepte.
- b) Abundența suferă fluctuații în(2)..... și spațiu.
- c) Frecvența speciilor este influențată de densitatea și distribuția(3)..... a indivizilor.
- d) În fitocenologie este larg utilizată(4)..... Braun-Blanquet.
- e) Constanța se referă la prezența unei(5)..... în una sau mai multe probe sau biocenoze.

SUBIECTUL al III-lea**30 de puncte**

În cadrul unei investigații ecologice, pentru ecosistemul unei culturi agricole s-a întocmit următoarea listă floristică. Calculați dominanța în biomasă a speciilor fitocenozei utilizând datele din tabelul de mai jos.

Nr. crt.	Specia/taxonul	Masa, g
1	Grâu	2500
2	Mazăre	160
3	Soia	120
4	Armurariu	80
5	Coadă vulpii	110
6	Pir târător	1100

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

- Se punctează oricare alte modalități de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat la 10.

SUBIECTUL I**30 de puncte****A. 15 puncte (3x5 puncte)****1-a, 2-b, 3-d**

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte **5 puncte**.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă **0 puncte**.

B. 15 puncte (3x5 puncte)

Domeniul de pregătire profesională: Protecția mediului

1-c, 2-d, 3-a

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 5 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

SUBIECTUL al II-lea**30 de puncte**

Informația corectă care completează spațiile libere (5x6 puncte):

- (1) – vegetali
- (2) – timp
- (3) – spațială
- (4) – scara
- (5) – specii

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 6 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

SUBIECTUL al III-lea**30 de puncte**

scrierea corectă a formulei de calcul: $G = 100 \cdot m/M$

6 puncte

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte

înlocuirea corectă a valorilor numerice în formulă (6x2 puncte)

12 puncte

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte

calcularea corectă a dominanței în biomasă (6x2 puncte):

12 puncte

- $G_g = 61,42\%$
- $G_m = 3,93\%$
- $G_s = 2,94\%$
- $G_a = 1,96\%$
- $G_{cv} = 2,70\%$
- $G_{pt} = 27,02\%$

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte

MODUL III. BAZELE HIDROGRAFIEI

• Notă introductivă

Modulul „**Bazele hidrografiei**”, componentă a curriculumului pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Protecția mediului*, face parte din cultura de specialitate și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator.

Modulul are alocat un număr de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **30 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **30 ore/an** – laborator

Modulul „**Bazele hidrografiei**”, este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 4, din domeniul de pregătire profesională *Protecția mediului* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

La baza elaborării modului „**Bazele hidrografiei**” a stat unitatea de rezultate ale învățării „**Caracterizarea bazinelor hidrografice**”, ale cărei cunoștințe, abilități și atitudini definesc ceea ce trebuie să știe și să poată face un absolvent după finalizarea, evaluarea și promovarea modului: schițarea circuitului apei în natură, calcularea bilanțului apei în natură și a deficitului de umiditate, caracterizarea văilor și albiilor râurilor, determinarea mișcării apei în râuri, determinarea caracteristicilor geometrice și fizico-geometrice ale bazinelor râurilor etc.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 3. CARACTERIZAREA BAZINELOR HIDROGRAFICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
3.1.1. 3.1.2. 3.1.3.	3.2.1. 3.2.2. 3.2.3. 3.2.4. 3.2.5. 3.2.6.	3.3.1. 3.3.3. 3.3.4.	Cerințe referitoare la: - Circuitul apei în natură (circuitul mare, circuitul scurt principal, circuitul scurt secundar) - Bilanțul apei în natură - Regimul termic al aerului și al solului - Evaporația efectivă (măsurată) și potențială (calculată) - Precipitațiile atmosferice: echivalentul în apă al zăpezii, densitatea zăpezii - Deficitul de umiditate
3.1.4. 3.1.5.	3.2.7. 3.2.8. 3.2.9.	3.3.5. 3.3.7.	Elementele râurilor: - izvor - gură de vărsare - lungimea râului - forma în plan a râului - profilul longitudinal Clasificarea rețelelor hidrografice în funcție de: - permanenta scurgerii

			- mărimea debitelor de apă - trăsăturile de regim - caracteristicile sistemelor componente
3.1.6.	3.2.10.	3.3.5. 3.3.7.	Caracterizarea văilor și albiilor – profilul transversal al râurilor
3.1.7.	3.2.11.	3.3.5. 3.3.7.	Analiza mișcării apei în râuri: - viteza medie - viteza punctuală - viteza maximă - debitul de apă și debitul solid - propagarea debitelor în albie
3.1.8.	3.2.12.	3.3.5. 3.3.7.	Elementele bazinelor hidrografice: - liniile de cumpănă a apelor - limitele bazinului hidrografic
3.1.9.	3.2.13. 3.2.14. 3.2.15.	3.3.7.	Determinarea caracteristicilor geometrice ale bazinului: - Suprafata bazinului - Forma bazinului – coeficienti de formă - Altitudinea medie a bazinului - Panta medie a bazinului - calcul - Coeficienți de formă ai bazinului.
3.1.10.	3.2.16. 3.2.17. 3.2.18.	3.3.7.	Caracteristicile fizico-geografice ale bazinului hidrografic: - poziția fizico-geografică - structura geologică - solul - relieful - factorii climatici principali - vegetația - coeficientul de împădurire - calcul - lacurile și mlaștinile din bazin - coeficientul de urbanizare - calcul
3.1.11.	3.2.19.	3.3.2. 3.3.6. 3.3.8. 3.3.9.	Procesul de formare a scurgerii apei: - debit specific - stratul scurs - coeficientul modul al scurgerii - hidrograful

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- ✓ cabinet desen, hărți, planimetru, rigle, creioane colorate

• **Sugestii metodologice**

Predarea conținuturilor din modulul „**Bazele hidrografiei**” necesită o abordare integrată și flexibilă. Metodele didactice alese trebuie să fie adaptate atât obiectivelor specifice ale modulului, cât și particularităților individuale și nivelului de cunoștințe al fiecărui elev.

Structura flexibilă a modulului permite integrarea facilă a noilor mijloace și resurse didactice pe tot parcursul procesului educativ. Pregătirea este recomandat să se desfășoare în laboratoare, cabinete de specialitate sau ateliere de instruire practică (din școală sau de la partenerul economic), cu dotări conforme specificațiilor minime. Pregătirea practică are o importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării.

Cadrul didactic are libertatea de a decide asupra numărului de ore alocate fiecărei teme. Această decizie trebuie luată pe baza unei evaluări atente, ținând cont de resursele materiale disponibile, de nivelul inițial de cunoștințe al elevilor, de ritmul lor de asimilare a informațiilor și de relevanța temei în cadrul specializării.

Activitățile de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev pentru a-i activa structurile cognitive și a-i exersa potențialul psiho-fizic. Scopul este transformarea elevului în coparticipant activ la propria instruire și educație.
- alternarea sistematică a activităților care solicită efortul individual (documentare din diverse surse, observație proprie, exerciții, fișe, experiment) cu cele care necesită efortul colectiv/de echipă (de exemplu: asalt de idei, mozaicul, jocul de rol, discuțiile Panel, explozia stelară, etc.).
- utilizarea metodelor care favorizează contactul nemijlocit cu realitatea (modele experimentale, observație/investigație dirijată, modelare).
- dezvoltarea competențelor de autoinstruire și documentare independentă (studiu de caz, metoda proiectului, referatul, utilizarea surselor digitale/bibliotecii) pentru a asigura învățarea continuă.

Cadrul didactic are libertatea de a alege metodele, tehnicile și activitățile de învățare cele mai eficiente. Acestea trebuie să asigure o pregătire de bază solidă pentru dobândirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor specifice calificării de Nivel 4.

În selecția strategiilor didactice, este obligatoriu să se țină cont de diversitatea elevilor. Metodele de învățare vor fi adaptate pentru a răspunde celor trei stiluri principale de învățare:

- vizual;
- auditiv;
- practic (kinestezic).

Pentru a avea o eficiență maximă și a acoperi cele 3 tipuri de învățare propunem utilizarea următoarelor activități de învățare:

- video și film;
- multimedia;
- brainstorming; lucrări/activități practice, joc de rol;
- teme și proiecte integrate, studiu de caz, dezbateri
- vizite de documentare;
- vizite de studiu.

Pentru a asigura o învățare eficientă, care centrează elevul și ține cont de stilurile individuale (inclusiv adaptarea pentru elevii cu CES), și pentru a garanta dobândirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor cerute de SPP, se recomandă următoarele strategii:

- implementarea unor tehnici de predare-învățare active, cum ar fi învățarea prin descoperire, problematizarea și învățarea prin cooperare.
- realizarea de proiecte și portofolii pentru a stimula aplicarea cunoștințelor și autoevaluarea.
- integrarea tehnologiei: utilizarea frecventă a calculatorului (TIC) în procesul didactic.
- parteneriat cu mediul de specialitate: organizarea de activități cu participarea directă a reprezentanților din domeniul protecției mediului (operatori economici).

Orele de teorie vor avea un caracter activ-participativ. Pentru a susține demersul didactic și a aplica metodele menționate anterior, se vor utiliza fișe de lucru și fișe de observație pe tot parcursul orelor. În cadrul orelor de laborator, elevii sunt încurajați să execute individual fiecare determinare experimentală. Această abordare asigură condițiile optime pentru formarea abilităților practice specifice calificării. După finalizarea activităților practice, fiecare elev va întocmi un referat propriu al lucrării. Acest referat poate fi utilizat de profesor ca instrument de evaluare curentă. După finalizarea activităților practice, fiecare elev va întocmi un referat propriu al lucrării. Acest referat poate fi utilizat de profesor ca instrument de evaluare curentă.

În alegerea metodelor și tehnicilor de predare, profesorul are libertatea de a le adapta în funcție de caracteristicile clasei și de nevoile individuale ale elevilor, pe baza cunoașterii acestora.

De exemplu, pentru o oră de laborator, se poate realiza un **studiu de caz**. Studiul de caz este o metodă de cercetare și de învățare activă, ce constă în analiza unor situații tipice, reale sau imaginare, cu scopul desprinderii unor concluzii.

Această metodă modernă de predare-învățare-evaluare poate fi folosită în cadrul orelor de laborator tehnologic, față în față.

Cazul ales trebuie să fie centrat pe obiective clare, reprezentativ pentru tema, să aibă valoare instructivă și caracter stimulator.

Tema studiului de caz: Caracterizarea văii și albiei râului Prut

Durata: 50 de minute

Rezultate ale învățării vizate

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.6. Caracterizarea văilor și albiilor	3.2.10. Desenarea profilului transversal al râurilor	3.3.5. Aprecierea corectă a importanței bazinelor hidrografice

Mod de organizare a activității: se lucrează pe grupe, fiecare grupă prezentând concluziile.

Resurse materiale:

Pentru rezolvarea cerințelor elevii pot folosi, în afara fișei de documentare orice sursă de informații pusă la dispoziția lor de către profesor (hărți, planșe, internet, etc.).

Modalitatea de aplicare a metodei pentru conținutul ales:

Elevii vor studia bazinul hidrografic al râului Prut, vor identifica și prezenta atât caracteristicile bazinului râului Prut cât și soluții de micșorare a impactului modificărilor antropice asupra cursului râului. Rezultatul studiului va fi prezentat cu argumentele adecvate în fața clasei. Ceilalți elevi vor pune întrebări pentru edificare, sub supravegherea profesorului.

Sarcini de lucru:

1. Analizați fișa de documentare și sursele de informații puse la dispoziție (planșe, hărți, internet).
2. Caracterizați tipul/forma văii.
3. Descrieți forma albiei.
4. Enumerați procesele geomorfologice active.
5. Precizați 4 modificări antropice.
6. Precizați importanța bazinului hidrografic al acestui râu.
7. Prezentați soluții de micșorare a impactului modificărilor antropice asupra cursului râului Prut.

FIȘĂ DE DOCUMENTARE

Râurile sunt peste tot în jurul nostru. Ele sapă pământul, formează văi, aduc viață și apă. Văile și albiile sunt locuri unde curge râul și formele pe care le lasă în timp. Aceste zone sunt sensibile și trebuie protejate, pentru că sunt esențiale pentru oameni și natură.

Valea este un loc mai jos între dealuri sau munți, prin care curge un râu.

Albia este locul exact prin care curge râul. Poate fi:

- albie minoră: unde curge râul de obicei;
- albie majoră: locul care se poate inunda când râul crește;
- versanții sunt pantele care formează marginile văii;
- terasele sunt zone mai înalte în vale, formate de râuri în timp;

Un profil transversal al râului este un desen simplu, văzut „din lateral”, care arată cum arată valea și râul dintr-o parte.

Exemplu:



- Luncile: partea joasă pe marginea râului (albie majoră);
- Albia minoră: unde curge apa;
- Versanții: pantele care delimitează valea

Bazinele hidrigrafice sunt importante pentru că:

- ne dau apă potabilă;
- ajută la agricultură și industrie;
- sunt locuri unde trăiesc multe plante și animale;
- ajută la protejarea împotriva inundațiilor.

Cum protejăm râurile și natura?

- Nu aruncăm deșeuri în apă sau pe maluri
- Participăm la campanii de ecologizare
- Semnalăm autorităților dacă vedem poluare sau gunoaie
- Respectăm legile legate de protecția mediului

Prezentarea cazului: Râul Prut izvorăște din Carpații Maramureșului (Ucraina), la o altitudine de aproximativ 1.600 m, și se varsă în Dunăre, la est de Galați. Are o lungime totală de aproximativ 953 km. Afluenții principali ai râului Prut sunt râurile Ceremuș, Racovăț, Jijia, Elan. Formează granița României cu Republica Moldova și parțial cu Ucraina. Pe râul Prut există o amenajare hidroenergetică realizată împreună cu Republica Moldova. Râul Prut traversează zone de munte, de deal și de câmpie.

Răspuns:

1. Tipul și forma văii râului Prut

- **Tipul văii:** Vale fluvială, modelată predominant prin procese fluviale.
- **Forma văii:**
 - În sectorul montan (Carpații Orientali): vale îngustă, în formă de V, versanți abrupti, albie îngustă, eroziune verticală dominantă.
 - În zona dealurilor Moldovei: vale mai largă, cu luncă dezvoltată și terase.
 - În sectorul de câmpie (zona Moldovei de Sud și Prutul inferior): vale foarte largă, cu luncă inundabilă, meandre și bălți, eroziune laterală puternică, formă de U larg.

2. Forma albiei

- Albia este **sinuoasă și meandriformă**, mai ales în sectorul inferior.
- Lățimea și adâncimea albiei cresc în aval.
- Prezența **pragurilor, meandrelor, ostroavelor** și porțiunilor cu sedimentări.
- Albia majoră este largă și periodic inundabilă, mai ales în zona joasă de câmpie.

3. Procese geomorfologice active

- **Eroziunea verticală** în sectorul montan, reducând profilul longitudinal.
- **Eroziune laterală** în sectoarele de deal și câmpie → apariția meandrelor.
- **Aluvierea și sedimentarea** în aval → formarea de lunci, grinduri și ostroave.
- **Procese de colmatare a lacurilor naturale** din lunca joasă.
- **Inundații periodice**, cu impact asupra terenurilor agricole și a așezărilor.
- **Prăbușiri și alunecări pe versanți**, în special în zona colinară.

4. Modificări antropice asupra râului Prut

- **Regularizarea albiei și îndiguiri** în sectorul inferior.
- **Amenajări hidrotehnice** – baraje și lacuri de acumulare (ex.: Lacul Stânca-Costești).
- **Exploatarea agregatelor minerale (nisip, pietriș)**, ducând la destabilizarea albiei.
- **Agricultură intensivă și defrișări**, generând eroziune și colmatare.
- **Poluare** provenită din:

- ape uzate menajere și industriale
- pesticide, îngrășăminte chimice
- gropi de gunoi necontrolate

- **Construcții în zona luncii inundabile**, crescând riscul de pagube în caz de viitură.

5. **Importanța bazinului hidrografic al Prutului**

- **Resursă de apă** pentru localități, industrie și agricultură.
- **Rol strategic și geopolitic** – este frontieră între România și Republica Moldova.
- **Potencial hidroenergetic** – prin lacurile de acumulare.
- **Habitat ecologic** – zone umede, biodiversitate ridicată (faună acvatică și avifaună).
- **Rol economic și recreativ** – pescuit, turism, irigații.
- **Coridor natural de migrație și conectivitate ecologică.**

6. **Soluții pentru reducerea impactului modificărilor antropice**

a) **Soluții ecologice și de conservare**

- Reîmpăduriri și perdele forestiere pe versanți și pe maluri.
- Conservarea și restaurarea zonelor umede și a luncilor inundabile.
- Crearea de **zone tampon fără pesticide** în proximitatea malurilor.
- Stoparea exploatărilor necontrolate de agregate minerale.

b) **Soluții tehnice și legislative**

- Stații moderne de epurare pentru toate aglomerările urbane din bazin.
- Monitorizarea calității apei și amenzi pentru poluatori.
- Modernizarea digurilor și a sistemelor de protecție împotriva inundațiilor.
- Urbanizarea controlată – interdicții stricte în lunca majoră.

c) **Soluții educaționale și comunitare**

- Campanii de conștientizare privind protejarea resurselor de apă.
- Implicarea comunităților în proiecte de ecologizare și monitorizare.
- Promovarea agriculturii sustenabile (ecologice).

• **Sugestii privind evaluarea**

Evaluarea este faza finală a procesului didactic, prin care profesorul măsoară eficiența întregului proces instructiv-educativ. Obiectivul său principal este de a determina în ce măsură elevii au dobândit rezultatele învățării stabilite în Standardele de Pregătire Profesională (SPP).

Pe parcursul modului se va aplica o evaluare formativă continuă, urmând ca la final să se realizeze o evaluare sumativă.

Ca instrumente de evaluare și autoevaluare, se pot utiliza: teste, probe practice, observarea sistematică a elevilor, proiectul și portofoliul, teme de lucru în clasă, autoevaluarea. Testele vor include itemi obiectivi, semiobiectivi și subiectivi.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

a. **Continuă:**

- instrumentele de evaluare pot fi în funcție de specificul temei, de modalitatea de evaluare și de stilurile individuale de învățare ale elevilor.
- va fi realizată de către profesor pe baza unor probe care se referă explicit la rezultatele învățării specificate în standardul de pregătire profesională.

b. **Finală:**

- realizată printr-o probă de evaluare sumativă la sfârșitul procesului instructiv-educativ și care informează asupra îndeplinirii criteriilor de realizare a rezultatelor învățării.

Sugerăm următoarele **instrumente de evaluare continuă**:

- Fișe de observație
- Fișe de lucru
- Fișe de autoevaluare/ interevaluare
- Eseul
- Referatul științific

- Proiectul
- Activități practice
- Teste docimologice
- Lucrări de laborator/ practice

Propunem următoarele **instrumente de evaluare finală**:

- Proiectul
- Studiul de caz
- Portofoliul
- Testele sumative

Se recomandă ca, la parcurgerea modulului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ cât și evaluarea de tip sumativ pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii vor fi evaluați în ceea ce privește atingerea rezultatelor învățării specifice în cadrul modulului.

Exemplu de activitate de evaluare: lucrare practică.

Tema: Determinați viteza de curgere a apei și viteza medie de curgere a apei unui râu

Timp de lucru: 50 de minute

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.7. Mișcarea apei în râuri: - viteza medie - viteza punctuală - viteza maximă - debitul de apă - propagarea debitelor în albie	3.2.11. Desenarea diagramei variației vitezei apei pe verticală	3.3.5. Aprecierea corectă a importanței bazinelor hidrografice 3.3.7. Conștientizarea importanței caracteristicilor fizico-chimice ale bazinului apelor de suprafață

Sarcini de lucru:

1. Identificarea materialelor necesare efectuării lucrării practice.
2. Pregătirea aparaturii necesare realizării lucrării practice.
3. Executarea lucrării practice: determinarea vitezei de curgere a apei și vitezei medie de curgere a apei unui râu.
4. Cronometrarea timpului în care obiectul plutitor ușor parcurge distanța delimitată.
5. Notarea valorilor timpului cronometrat în tabelul de mai jos.
6. Calcularea vitezei de curgere a apei și vitezei medie de curgere a apei și notarea valorilor obținute în tabelul de mai jos.

Nr. crt.	Punct de măsurare	Distanța (m)	Timp (s)	Viteza de curgere a apei (m/s)	Viteza medie de curgere a apei (m/s)	Observații
1	Lângă mal stâng	5				
2	Mijloc	5				
3	Centru	5				

7. Reprezentarea grafică pe hârtie milimetrică a diagramei variației vitezei apei pe verticală (sau transversală)
8. Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă, apărare împotriva incendiilor și protecția mediului la locul de muncă

Grila de evaluare

Criterii de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	35 de puncte	1.1. Identificarea materialelor necesare efectuării lucrării practice	15 puncte
		1.2. Organizarea locului de muncă	15 puncte
		1.3. Colaborarea cu membrii echipei de lucru pentru îndeplinirea sarcinilor la locul de muncă (împărțirea sarcinilor de lucru)	5 puncte
2. Realizarea sarcinii de lucru	50 de puncte	2.1. Pregătirea aparaturii necesare realizării lucrării practice	5 puncte
		2.2. Executarea lucrării practice: determinarea vitezei de curgere a apei și vitezei medii de curgere a apei unui râu.	15 puncte
		2.3. Cronometrarea timpului în care obiectul plutitor ușor parcurge distanța delimitată	5 puncte
		2.4. Notarea valorilor timpului cronometrat în tabel	5 puncte
		2.5. Calcularea vitezei de curgere a apei și vitezei medii de curgere a apei și notarea valorilor obținute în tabel	5 puncte
		2.6. Reprezentarea grafică pe hârtie milimetrică a diagramei variației vitezei apei pe verticală (sau transversală)	5 puncte
		2.7. Respectarea instrucțiunilor de securitate și sănătate în muncă și protecția mediului specifice lucrării	10 puncte
3. Prezentarea sarcinii de lucru și interpretarea rezultatelor	15 puncte	3.1. Prezentarea modului de lucru și a rezultatelor obținute	5 puncte
		3.2. Interpretarea grafică a variației vitezei apei pe verticală	5 puncte
		3.3. Utilizarea limbajului de specialitate în prezentarea sarcinii de lucru.	5 puncte

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

**CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC**

Anexa nr. 61

CURRICULUM

pentru

Clasa a IX-a

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL – FILIERĂ TEHNOLOGICĂ

Domeniul de pregătire profesională: SILVICULTURĂ

2025

GRUPUL DE LUCRU:

Ionela APETROAIE prof. ing., grad didactic I, Colegiul “Vasile Lovinescu”, Fălticeni,
Suceava

Ovidiu APARASCHIVEI prof. dr. ing., grad didactic I, Liceul Tehnologic Silvic "Dr.
Nicolae Rucăreanu, Braşov

COORDONARE C.N.D.Î.P.T.:

Dana Carmen STROIE – Responsabil CNDIPT

Andreea Daniela MUŞOIU – Responsabil GLC domeniul de pregătire profesională

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională **Silvicultură**, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională **Silvicultură**.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru dobândirea următoarelor calificări profesionale de nivel 4 și 3 CNC corespunzătoare domeniului de pregătire profesională **SILVICULTURĂ**:

I. calificări profesionale de nivel 4 CNC

1. Tehnician în silvicultură și exploatare forestiere

II. calificări profesionale de nivel 3 CNC

1. Pădurar

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Unitatea de rezultate ale învățării – tehnice generale (URI)	Denumire modul
URI 1. Identificarea elementelor vegetale, pedologice și meteorologice din mediul forestier	MODUL I. DENDROLOGIE, PEDOLOGIE ȘI CLIMATOLOGIE FORESTIERĂ
URI 3. Aplicarea lucrărilor de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii	MODUL II. PRODUSE NELEMNOASE ALE PĂDURII

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Clasa a IX-a

Învățământ liceal – filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii

Domeniul de pregătire profesională: SILVICULTURĂ

Curriculum de specialitate (CS):

Pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală (Laborator+ Instruire practică)

Modul I.	Dendrologie, pedologie și climatologie forestieră	
	Total ore/an:	180
	din care: Pregătire teoretică de specialitate	90
	Laborator	60
	Instruire practică	30
Modul II.	Produse nelemnoase ale pădurii	
	Total ore/an:	120
	din care: Pregătire teoretică de specialitate	30
	Laborator	60
	Instruire practică	30

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS):

Stagii de pregătire practică*

Total ore/an: 150

Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională**

Total ore/an: 30

Total ore /an = 1 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an

TOTAL GENERAL: 480 ore/an

Notă:

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOS se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de CDEOS pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

* Curriculumul asociat este parte a CDEOS și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total anual de ore ale stagiilor de pregătire practică se poate alocă, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr de 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

** Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă 30 de ore/an de studiu care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală, în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

MODUL I: DENDROLOGIE, PEDOLOGIE ȘI CLIMATOLOGIE FORESTIERĂ

• Notă introductivă

Modulul „Dendrologie, pedologie și climatologie forestieră”, componentă a curriculumului pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Silvicultură*, face parte din cultura de specialitate și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator și instruire practică.

Modulul are alocat un număr de **180 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **90 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **60 ore/an** – laborator
- **30 ore/an** – instruire practică

Modulul „Dendrologie, pedologie și climatologie forestieră” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale atât de nivel 4 CNC cât și 3 CNC, din domeniul de pregătire profesională *Silvicultură* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1. IDENTIFICAREA ELEMENTELOR VEGETALE, PEDOLOGICE ȘI METEOROLOGICE DIN MEDIUL FORESTIER			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.1.	1.2.1. 1.2.2. 1.2.3. 1.2.4. 1.2.5. 1.2.6. 1.2.21. 1.2.22. 1.2.23.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3. 1.3.4. 1.3.5.	I. PLANTE LEMNOASE FORESTIERE 1. Morfologia plantelor lemnoase: organe vegetative, organe de reproducere 2. Clasificarea plantelor lemnoase forestiere după mărime 3. Specii lemnoase de interes forestier (caracteristici ale arborilor și arbuștilor forestieri) 3.1. Subîncrengătura Gimnosperamae - fam. Taxaceae: genul Taxus - fam. Pinaceae : genul Pinus, genul Larix, genul Picea, genul Abies, genul Pseudotsuga - fam. Taxodiaceae: genul Taxodium - fam.Cupresaceae:genul Thuja, genul Chamaecyparis, genul Juniperus 3.2. Subîncrengătura Angiospermae - fam. Salicaceae : genul Salix, genul Populus - fam. Juglandaceae: genul Juglans - fam. Betulaceae: genul Betula, genul Alnus, genul

			Corylus, genul Carpinus - fam. Fagaceae: genul Fagus, genul Castanea, genul Quercus - fam. Ulmaceae: genul Ulmus - fam. Moraceae: genul Morus, genul Maclura - fam. Buxaceae - fam. Berberidaceae - fam. Rosaceae: genul Crataegus, genul Sorbus, genul Pyrus, genul Malus, genul Rubus, genul Prunus - fam. Leguminosae: genul Gleditzia, genul Sophora, genul Laburnum, genul Robinia - fam. Aceraceae: genul Acer - fam. Platanaceae: genul Platanus - fam. Tiliaceae: genul Tilia - fam. Tamaricaceae - fam. Eleagnaceae - fam. Cornaceae: genul Cornus - fam. Ericaceae: genul Vaccinium - fam. Oleaceae: genul Fraxinus, genul Ligustrum - fam. Caprifoliaceae: genul Sambucus, genul Viburnum, genul Lonicera 4. Temperamentul plantelor lemnoase forestiere 5. Ecologia plantelor lemnoase forestiere: cerințele plantelor lemnoase forestiere față de climă și sol 6. Arealul plantelor lemnoase forestiere 7. Importanța plantelor lemnoase forestiere: economică și silviculturală
1.1.2.	1.2.7. 1.2.8. 1.2.9. 1.2.10. 1.2.11. 1.2.12. 1.2.13. 1.2.14. 1.2.15. 1.2.21. 1.2.22. 1.2.23.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3. 1.3.4. 1.3.5.	II. PEDOLOGIE FORESTIERĂ 1. Factorii de solificare: roca, relieful, clima, vegetația și fauna, activitatea omului 2. Partea minerală și organică a solului: praful, nisipul, argila, scheletul solului, humusul de pădure 3. Însușirile fizice ale solului: culoarea solului, temperatura solului, aerul din sol, textura solului, structura solului, apa din sol, porozitatea și consistența solului 4. Însușiri chimice ale solului: soluția solului, coloizii solului, capacitatea de adsorbție, reacția solului, pH-ul 5. Proceduri standard de recoltare a probelor de sol 6. Determinarea însușirilor fizice și chimice ale solului 7. Profilul de sol 8. Orizonturi de sol: separare după culoare, măsurare, identificare 9. Clase de sol/Tipuri de sol (răspândire, fertilitate, proprietăți fizice și chimice, flora indicatoare, tipuri de litieră)
1.1.3.	1.2.16. 1.2.17. 1.2.18. 1.2.19. 1.2.20. 1.2.21.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3. 1.3.4. 1.3.5.	III. CLIMATOLOGIE FORESTIERĂ 1. Compoziția chimică a atmosferei 2. Straturile atmosferei 3. Elemente meteorologice - temperatura aerului, solului, apei - apa în atmosferă și în sol

	1.2.22. 1.2.23.		- aerul atmosferic (mișcare și compoziție) - nebulozitatea atmosferică - radiația solară 4. Instrumente folosite pentru determinarea elementelor meteorologice

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- Determinatoare pentru plante forestiere
- Atlas dendrologic
- Eșantioane de elemente dendrologice
- Specii lemnoase de interes forestier din parcuri dendrologice și fond forestier
- Probe de sol, ph-metrul Hellige, vase Petri, soluții indicatoare, sonde pentru recoltat, riglă, hârleț, ruletă, atlas Munsell (culorile solului), trusă pedologică
- Profile de sol
- Termometre, umidometre, pluviometru, heliograf, stație meteo

• Sugestii metodologice

Procesul instructiv-educativ din cadrul modulului „**Dendrologie, pedologie și climatologie forestieră**” trebuie să se fundamenteze pe o abordare integrată și interdisciplinară, care să valorifice conexiunile dintre științele naturii, ecologie și domeniul silvic. Conținuturile modulului permit dezvoltarea unui demers didactic centrat pe elev, în care accentul se mută de pe simpla transmitere a cunoștințelor pe formarea de competențe profesionale, atitudini științifice și comportamente responsabile față de mediul înconjurător.

Predarea acestui modul trebuie să fie orientată spre formarea capacității elevilor de **observare, analiză, experimentare și interpretare** a fenomenelor naturale specifice mediului forestier. Prin urmare, se recomandă utilizarea unei **metodologii active**, care să valorifice experiența directă și să încurajeze învățarea prin descoperire.

1. Principii metodologice de bază

- Corelarea teoriei cu practica – fiecare unitate de conținut trebuie completată prin activități experimentale, demonstrații sau aplicații practice în teren, astfel încât elevii să perceapă relația directă dintre cunoștințele teoretice și activitatea profesională din silvicultură.
- Individualizarea instruirii – adaptarea ritmului de predare la nivelul de pregătire, stilul cognitiv și motivația fiecărui elev, prin activități diferențiate și sarcini personalizate.
- Integrarea competențelor-cheie – dezvoltarea competențelor de comunicare științifică, competențelor digitale (utilizarea aplicațiilor online pentru identificarea speciilor și analiza datelor meteo), a spiritului critic și a capacității de rezolvare a problemelor.
- Învățarea prin cooperare și colaborare – organizarea de activități pe grupe sau echipe, în cadrul cărora elevii își asumă roluri diferite și colaborează pentru atingerea obiectivelor comune.
- Promovarea educației pentru mediu și dezvoltare durabilă – toate activitățile didactice trebuie să dezvolte o atitudine de respect față de resursele naturale și un comportament responsabil în raport cu ecosistemul forestier.

2. Strategii de predare și învățare

Se recomandă utilizarea unor **strategii combinate** care îmbină metodele clasice (explicația, demonstrația, conversația euristică) cu cele moderne, interactive, centrate pe elev. Exemple de metode eficiente:

- **Învățarea prin descoperire** – elevii investighează singuri fenomenele naturale (de exemplu, structura solului sau particularitățile morfologice ale speciilor forestiere), formulând ipoteze și concluzii proprii.
- **Metoda proiectului** – elevii elaborează mini-proiecte interdisciplinare (ex. „Arborii de pe strada mea”, „Stația meteo a clasei”, „Profilul solului din curtea școlii”), care integrează cunoștințe din dendrologie, pedologie și climatologie.
- **Studiul de caz** – analiza unor situații reale, precum degradarea solului forestier, influența climei asupra creșterii arborilor sau rolul speciilor în stabilitatea ecosistemului.
- **Investigația științifică** – elevii desfășoară activități experimentale de laborator: determinarea pH-ului solului, observarea texturii, identificarea conținutului de humus sau măsurarea temperaturii aerului și solului.
- **Învățarea colaborativă** – folosirea metodelor moderne de grup (Phillips 6/6, mozaicul, cubul, metoda ciorchinelui), prin care elevii construiesc împreună cunoașterea, exersând abilități sociale și de comunicare.
- **Metoda „Știu – Vreau să știu – Am învățat”** – utilizată la începutul și sfârșitul fiecărei teme pentru activarea cunoștințelor anterioare și verificarea progresului cognitiv.
- **Învățarea experiențială** – prin vizite în teren (în parcuri dendrologice, ocoale silvice), unde elevii observă și notează caracteristicile mediului forestier.

3. Medii de învățare și resurse

Activitățile didactice trebuie desfășurate într-un mediu variat și stimulat, care combină:

- **Cabinete și laboratoare tehnologice**, dotate cu material didactic de specialitate, truse pedologice, instrumente climatice, hărți și atlase.
- **Terenuri experimentale**, pepiniere, parcuri dendrologice și rezervații forestiere, pentru activități de observare directă.
- **Resurse digitale** – platforme educaționale, aplicații de identificare a speciilor, baze de date climatice interactive, resurse video și simulatoare meteo.
- **Biblioteci și centre de documentare** – utilizarea surselor științifice actualizate (manuale, articole, atlase, ghiduri botanice).

4. Exemple de activități aplicative

- Determinarea și descrierea organelor vegetative ale speciilor de rășinoase și foioase;
- Recoltarea probelor de sol din diferite habitate și analiza lor în laborator;
- Observarea variației temperaturii și umidității aerului în funcție de altitudine și expunere;
- Realizarea unui frunzar sau lujerar cu speciile identificate în teren;
- Conceperea unui „Jurnal de observație meteo” pe durata a două module.

Prin aceste activități, elevii își dezvoltă autonomia în învățare, spiritul de observație, precizia în lucrul științific și respectul față de natură.

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **metoda Mozaicului**.

Metoda Mozaicului este o metodă de învățare prin cooperare, care încurajează participarea activă a fiecărui elev și implicarea responsabilă în activitatea de grup. Fiecare elev devine „expert” pe un element de conținut, contribuind ulterior la formarea imaginii de ansamblu a temei studiate.

Etapele metodei:

1. *Anunțarea temei și a obiectivelor lecției.* Profesorul anunță tema: „Recunoașterea speciilor forestiere după organele vegetative și de reproducere”. Scopul este ca elevii să poată identifica principalele specii de arbori după lujeri, muguri, scoarță, frunze, fructe, semințe.

2. *Formarea grupelor de bază.* Elevii se împart în grupuri de 4–5 membri. Fiecărui membru i se atribuie o sarcină diferită, reprezentând o componentă a temei:

- Grupul A: Frunzele speciilor forestiere;
- Grupul B: Mugurii și lujerii;
- Grupul C: Scoarța arborilor;
- Grupul D: Fructele și semințele.

3. *Activitatea în grupurile de experți.* Elevii care au primit aceeași temă parțială se reunesc și formează grupuri de experți. Fiecare grup studiază materiale specifice (lujerare, fișe dendrologice, imagini, mostre reale) și notează caracteristicile distinctive ale organelor vegetative și de reproducere ale speciilor indicate.

4. *Întoarcerea în grupurile de bază și predarea colegilor.* Fiecare „expert” se reîntoarce în grupul său de bază și explică celorlalți rezultatele observării. În final, fiecare grup completează o fișă de sinteză comună cu toate informațiile învățate.

5. *Sinteza și evaluarea finală.* Profesorul coordonează discuția și sistematizează răspunsurile pe tablă, ajutând elevii să identifice criteriile principale de recunoaștere a speciilor. Se pot utiliza imagini proiectate, mostre de frunze, fructe sau scoarță.

Avantajele metodei:

Promovează colaborarea și responsabilitatea în învățare.

Asigură învățarea activă, prin observare și comunicare.

Stimulează gândirea logică și capacitatea de clasificare.

Dezvoltă abilități practice de recunoaștere a speciilor forestiere.

Exemple de aplicații:

Această metodă poate fi folosită pentru:

- compararea frunzelor de fag, stejar și carpen;
- diferențierea mugurilor de frasin și mojdrean;
- recunoașterea scoarței de pin negru și pin silvestru;
- identificarea fructelor de tei, paltin de munte și frasin.

Elevii pot completa o fișă comună de sinteză, sub forma unui tabel cu coloane, după modelul de mai jos, folosind informațiile adunate din grupurile de experți. Prin această metodă, elevii învață unii de la alții, dobândind cunoștințe solide, dar și abilități sociale, de colaborare și comunicare științifică.

Completați tabelul pe baza informațiilor obținute din activitatea de grup

Nr. crt.	Specia	Frunză (formă, margine, dispunere)	Muguri (formă, culoare, dispoziție)	Scoarță (culoare, textură)	Fruct (tip, perioadă de coacere)
1					
2					
3					
4					
5					
6					

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea în cadrul modulului trebuie să fie un proces continuu, sistematic și formativ, integrat în procesul de predare și învățare. Aceasta are rolul nu doar de a măsura nivelul de cunoștințe, ci și de a orienta activitatea elevilor spre îmbunătățirea propriului proces de formare profesională.

1. Tipuri de evaluare

- **Evaluarea inițială** – utilizată la începutul modulului, pentru a identifica nivelul de cunoștințe și experiențe anterioare ale elevilor. Poate fi realizată prin discuții, chestionare, hărți conceptuale sau activități de brainstorming.
- **Evaluarea formativă (continuă)** – urmărește progresul elevilor în timpul derulării activităților; este integrată în procesul de predare și are rol diagnostic și de reglare.
- **Evaluarea sumativă (finală)** – se realizează la sfârșitul unei unități de învățare sau a modulului și are scopul de a constata nivelul final de atingere a competențelor.

2. Principii ale evaluării

- **Obiectivitate** – utilizarea criteriilor și descriptorilor de performanță clari, comuni pentru toți elevii.
- **Transparență** – comunicarea criteriilor de evaluare înainte de desfășurarea activităților.
- **Validitate** – evaluarea să măsoare exact competențele vizate.
- **Feedback constructiv** – elevul primește recomandări concrete privind progresul și direcțiile de îmbunătățire.
- **Autoevaluarea și interevaluarea** – dezvoltarea capacității elevului de a-și aprecia realist performanțele și de a evalua activitatea colegilor.

3. Instrumente de evaluare recomandate

- Fișe-test cu itemi obiectivi și semi-obiectivi;
- Portofolii individuale și de grup;
- Proiecte tematice interdisciplinare;
- Jurnale de învățare și reflecție;
- Prezentări orale, postere și expoziții de materiale realizate de elevi;
- Teste docimologice de sinteză;
- Lucrări de laborator și observații în teren.

4. Evaluarea competențelor

Fiecare activitate de evaluare trebuie să vizeze formarea și măsurarea cunoștințelor/abilităților/atitudinilor specifice rezultatelor învățării. Ex:

- Capacitatea de a identifica, descrie și clasifica speciile lemnoase forestiere;
- Aplicarea metodelor de analiză a solului și interpretarea rezultatelor;
- Utilizarea corectă a instrumentelor meteorologice;
- Interpretarea relațiilor dintre climă, sol și vegetație;
- Manifestarea atitudinilor pozitive față de protecția mediului forestier.

5. Modalități de notare

- Ponderea evaluării formative: 50% (activități, portofoliu, fișe, proiecte).
 - Ponderea evaluării sumative: 50% (teste, evaluări finale, proiecte integratoare).
- Evaluarea se va realiza prin grile de apreciere, scale de performanță și descriptorii de nivel, care asigură o apreciere echitabilă și predictibilă.

Se prezintă în cele ce urmează un model de fișă de evaluare construită pe baza de itemi, corespunzătoare unității de rezultate ale învățării: *Identificarea elementelor vegetale, pedologice și meteorologice din mediul forestier*.

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.1.1. Plante lemnoase de interes forestier 1.1.2. Soluri forestiere 1.1.3. Principalele elemente de meteorologie forestieră	1.2.1. Prezentarea elementelor morfologice ale plantelor lemnoase forestiere 1.2.4. Identificarea plantelor lemnoase forestiere 1.2.5. Corelarea cerințelor ecologice ale plantelor lemnoase forestiere cu factorii ecologici zonali 1.2.8. Determinarea însușirilor fizice și chimice ale solului	1.3.1. Respectarea cerințelor sarcinilor de lucru la identificarea elementelor vegetale, pedologice și meteorologice din mediul forestier 1.3.2. Asumarea responsabilității pentru sarcina de lucru primită la identificarea elementelor vegetale, pedologice și meteorologice din mediul forestier

TEST DE EVALUARE**Timp de lucru:** 45 minute**Punctaj total:** 100 puncte (10 puncte din oficiu)**I. Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect:****(10 puncte)**

1. Reacția solului se determină cu:

- a) anemometru
- b) barometru
- c) pH-metru
- d) termometru

2. Frunzele de mesteacăn sunt:

- a) aciculare
- b) compuse
- c) palmate
- d) rombice

3. Instrumentul pentru măsurarea precipitațiilor este:

- a) barometru
- b) heliograf
- c) higrometru
- d) pluviometru

4. Fructul de stejar este:

- a) drupă
- b) ghindă
- c) nukulă
- d) disamară

5. Bradul are rădăcină:

- a) fasciculată
- b) pivotantă
- c) superficială
- d) trasantă

II. Notează în dreptul fiecărui enunț litera „A” dacă acesta este adevărat sau „F” dacă acesta este fals: (15 puncte)

1. Frunza de stejar este compusă și are marginea lobată.
2. Florile de pin sunt unisexuate, iar specia este monoică.
3. Textura solului exprimă dimensiunea particulelor minerale.
4. Temperatura aerului crește odată cu altitudinea.
5. Tisa este o specie rășinoasă toxică.

III. Asociază corect fiecare exemplu de specie de arbori din coloana A cu caracteristicile morfologice din coloana B. Scrie litera corespunzătoare din coloana B în spațiul punctat din dreptul fiecărei cifre a coloanei A. Un exemplu de caracteristici ale speciilor forestiere nu permite nicio asociere. (15 puncte)

A. Specii de arbori	B. Caracteristici morfologice ale speciilor
.....1. Molid	a. Conuri erecte, semințe aripate
.....2. Brad	b. Frunze imparipenat compuse
.....3. Fag	c. Ace mucronate, rigide
.....4. Frasin	d. Frunze late, întregi, alterne
.....5. Pin	e. Ace în teci de câte două
	f. Fructe de capsulă

I. Completează spațiile libere pentru a obține enunțuri adevărate: (15 puncte)

1. Solul este format din două părți principale: _____ (1) _____ și _____ (2) _____.
2. Rădăcina molidului este de tip _____ (3) _____.
3. Frunzele rășinoaselor sunt de tip _____ (4) _____.
4. Florile care au atât stamine, cât și pistil se numesc _____ (5) _____.

V. Răspunde concis, utilizând propoziții sau expresii scurte și corecte științific: (15 puncte)

1. Enumeră trei însușiri fizice ale solului forestier.
2. Explică de ce frunzele rășinoaselor sunt persistente.
3. Numește trei instrumente utilizate în determinările meteorologice.

VI. Redactează un text de 10–12 rânduri în care să descrii interdependența dintre vegetație, sol și climă în ecosistemul forestier, folosind exemple concrete din teren sau din activitățile practice. (20 puncte)

BAREM DE CORECTARE ȘI NOTARE

I. Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect. (10 puncte)

Se acordă câte **2 puncte** pentru fiecare răspuns corect.

1 - c; 2 - d; 3 - d; 4 - b; 5 - b.

II. Notează în dreptul fiecărui enunț litera „A” dacă acesta este adevărat sau „F” dacă acesta este fals. (15 puncte)

Se acordă câte **3 puncte** pentru fiecare răspuns corect.

1 - F; 2 - A; 3 - A; 4 - F; 5 - A.

III. Asociază corect fiecare exemplu de specie de arbori din coloana A cu caracteristicile morfologice din coloana B. (15 puncte)

Se acordă câte **3 puncte** pentru fiecare asociere corectă.

- 1 - c) Ace mucronate, rigide
- 2 - a) Conuri erecte, semințe aripate
- 3 - d) Frunze late, întregi, alterne

4 - b) Frunze imparipenat compuse

5 - e) Ace în teci de câte două

IV. Completează spațiile libere pentru a obține enunțuri adevărate.

(15 puncte)

Se acordă câte **3 puncte** pentru fiecare completare corectă.

1- partea minerală

2- partea organică

3- trasantă

4- acicular

5- hermafrodite

V. Răspunde concis, utilizând propoziții sau expresii scurte și corecte științific.

(15 puncte)

Se acordă **câte 5 puncte** pentru fiecare răspuns corect.

1. Textura, culoarea, structura, porozitatea, umiditatea (oricare 3 corecte).

2. Frunzele rășinoaselor sunt persistente pentru a reduce pierderile de apă și a rezista la frig.

3. Termometru, higrometru, pluviometru, anemometru (oricare 3 corecte).

VI. Redactează un text de 10–12 rânduri în care să descrii interdependența dintre vegetație, sol și climă în ecosistemul forestier.

(20 puncte)

Criterii de evaluare:

- Respectarea cerinței și dimensiunii textului – 2 puncte
- Organizarea logică a conținutului – 5 puncte
- Corectitudinea științifică – 10 puncte
- Limbaj clar, terminologie de specialitate adecvată – 3 puncte

TOTAL GENERAL: 90 puncte + 10 puncte din oficiu

Transformarea punctajului în notă: Nota = (Punctaj total obținut ÷ 10)

● **Bibliografie:**

- Marin, G., Bouriaud, O., Nițu, D.-M., Calotă, C.-I. & Dumitru, M. (2019). *Inventarul forestier național din România. Ciclul I (2008-2012)*. Voluntari: Editura Silvică.
- Popescu, A., Ionescu, B. (2015). *Dendrologie modernă și aplicații forestiere*. Editura Universitară.
- Rusu, C., Dumitrescu, M. (2014). *Pedologie și stațiuni forestiere contemporane*. Editura Agro-Forest.
- Iancu, I., Roșu, C. (2012). *Pedologie și climatologie forestieră – ediție revizuită*. Editura Didactică și Pedagogică.

MODUL 2: PRODUSE NELEMNOASE ALE PĂDURII

• Notă introductivă

Modulul „**Produse nelemnoase ale pădurii**”, componentă a curriculumului pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională *Silvicultură*, face parte din cultura de specialitate și cuprinde ore de pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală prin laborator și instruire practică.

Modulul are alocat un numărul de **120 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :

- **30 ore/an** – pregătire teoretică de specialitate
- **60 ore/an** – laborator
- **30 ore/an** – instruire practică

Modulul „**Produse nelemnoase ale pădurii**” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii într-una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și de nivel 3 CNC, din domeniul de pregătire profesională *Silvicultură* sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 3. APLICAREA LUCRĂRIILOR DE VALORIFICARE A PRODUSELOR NELEMNOASE ALE PĂDURII			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
3.1.1.	3.2.1. 3.2.2. 3.2.3. 3.2.4. 3.2.5. 3.2.6. 3.2.7. 3.2.8. 3.2.9. 3.2.32. 3.2.33 3.2.34.	3.3.1. 3.3.2. 3.3.3. 3.3.4. 3.3.5. 3.3.6.	I. PRODUSE NELEMNOASE ALE PĂDURII 1. Produse ale pădurii folosite în industria alimentară (identificare, recoltare, colectare, prelucrare) - Fructe de pădure - Ciuperci comestibile 2. Produse ale pădurii folosite în industria chimică (identificare, recoltare, colectare, prelucrare) - Produse cu conținut ridicat de tanați - Produse cu conținut ridicat rășini - Produse cu conținut ridicat de lacuri și coloranți 3. Produse ale pădurii folosite în industria mică, artizanat și de uz gospodăresc (identificare, recoltare, colectare, prelucrare) - Nuiele pentru împletituri, - Bureți de iască, - Pomi de iarnă 4. Produse ale pădurii folosite în agrozootehnie (identificare, recoltare, colectare, prelucrare) 5. Produse ale pădurii folosite în industria farmaceutică (identificare, recoltare, colectare, prelucrare)

			- Plante medicinale și aromatice 6. Norme de securitate și sănătate a muncii la aplicarea lucrărilor de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii 7. Albinele. Produsele apicole - Creșterea albinelor și valorificarea produselor apicole. - Norme de securitate și sănătate a muncii la creșterea albinelor și prelucrarea produselor apicole 8. Documentația specifică lucrărilor de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii
3.1.2. 3.1.3.	3.2.10. 3.2.11. 3.2.12. 3.2.13. 3.2.14. 3.2.15. 3.2.16. 3.2.17. 3.2.18. 3.2.19. 3.2.20. 3.2.21. 3.2.22. 3.2.23. 3.2.24. 3.2.32. 3.2.33. 3.2.34.	3.3.1. 3.3.2. 3.3.3. 3.3.4. 3.3.5. 3.3.6.	II. SPECII DE VÂNAT (se vor studia aspectul morfologic, comportamentul individual și colectiv, activitatea diurnă și nocturnă, modul de hrănire, răspândire, reproducere, metodele și perioadele de vânătoare): 1. Vânatul nerăpitor cu păr (fam. Cervidae, Bovidae, Suidae, Leporidae, Sciuridae, Muridae, Myocastoridae) 2. Vânatul răpitor cu păr (fam. Ursidae, Canidae, Felidae, Musteliadae) 3. Vânatul nerăpitor cu pene (fam. Tetraonidae, Phasianidae, Columbidae, Gruidae, Otididae, Anatidae, Pelicanidae, Phalacrocoracidae, alte familii de păsări de baltă) 4. Vânatul răpitor cu pene (fam. Accipitridae, Falconidae) III. GOSPODĂRIREA FONDURILOR DE VÂNĂTOARE 1. Liniștea și adăpostul vânatului 2. Măsuri de prevenire și combatere a braconajului 3. Metode de prevenire și combatere a atacurilor de animale ce produc pagube vânatului 4. Măsuri de prevenire și combatere a bolilor vânatului 5. Asigurarea hranei pentru vânat 6. Instalații vânătoarești 7. Evaluarea speciilor de vânat 8. Metode de vânătoare 9. Regimul armelor și munițiilor 10. Trofee de vânat 11. Prelucrarea și condiționarea vânatului 12. Valorificarea produselor vânătoarești 13. Acțiuni de populare și repopulare cu specii de vânat 14. Norme de sănătate și securitate a muncii specifice activităților vânătoarești 15. Documentația specifică acțiunilor vânătoarești
3.1.4.	3.2.25. 3.2.26. 3.2.27. 3.2.28. 3.2.29. 3.2.30.	3.3.1. 3.3.2. 3.3.3. 3.3.4. 3.3.5. 3.3.6.	IV. FLORA ȘI FAUNA APELOR DE MUNTE 1. Zonele piscicole 2. Capacitatea biogenică a apelor de munte 3. Caracteristicile fizico-chimice ale apelor de munte 4. Peștii din apele de munte: caractere morfologice, hrănire, reproducere, răspândire, perioade de pescuit

	3.2.31. 3.2.32. 3.2.33. 3.2.34.		5. Măsuri de prevenire și combatere a bolilor la salmonide 6. Lucrări de amenajare a apelor de munte 7. Acțiuni de populare și repopulare a apelor de munte cu salmonide 8. Norme de sănătate și securitate a muncii în salmonicultură

• **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic):**

- Materiale pentru recoltarea și colectarea fructelor de pădure: coșuri, găleți, lăzi, butoaie, conservanți, uscătoare, depozite frigorifice
- Materiale pentru recoltarea și colectarea ciupercilor comestibile: determinatoare pentru ciuperci comestibile, coșuri, găleți, cuțite, grătare de lemn pentru uscare, butoaie pentru saramurare, depozite frigorifice
- Materiale pentru obținerea, prelucrarea și valorificarea produselor apicole
- Echipamente de protecție a muncii folosite la recoltarea, prelucrarea și conservarea produselor nelemnoase ale pădurii
- Piese naturalizate, colecție de urme de vânat, planșe, albume, trofee, cuști pentru vânat viu
- Albume cu fauna forestieră, albume cu câini de vânatoare, albume cu tipuri de arme și muniții
- Instalații de hrănire a vânatului
- Materiale pentru evaluarea efectivelor de vânat: grafice, formulare, centralizatoare, binocluri, dispozitiv GPS, dispozitiv de comunicare prin radio
- Arme de vânatoare și muniție aferentă
- Trusă de întreținere și curățat arme de vânatoare
- Echipamente pentru prelucrarea și condiționarea vânatului
- Filme cu acțiuni de evaluare a vânatului, acțiuni de vânatoare și despre biologia speciilor de vânat
- Capcane, dispozitive pentru transport vânat viu
- Atlas cu peștii din apele de munte
- Acvariu
- Termometru, pH-metru, echipament pentru determinarea automată a calității apei
- Echipament pentru pescuit în ape de munte: bețe, fir, momeli

• **Sugestii metodologice**

Conținuturile modului „**Produse nelemnoase ale pădurii**” trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Predarea modului „**Produse nelemnoase ale pădurii**” trebuie să fie orientată spre formarea capacității elevilor de **observare, analiză și experimentare** a activităților specifice mediului forestier. Prin urmare, se recomandă utilizarea unei **metodologii active**, care să valorifice experiența directă și să încurajeze învățarea prin descoperire și exercițiu.

1. Principii metodologice de bază

- Corelarea teoriei cu practica – fiecare unitate de conținut trebuie completată prin activități experimentale, demonstrații sau aplicații practice în teren, astfel încât elevii să perceapă relația directă dintre cunoștințele teoretice și activitatea profesională din silvicultură.
- Individualizarea instruirii – adaptarea ritmului de predare la nivelul de pregătire, stilul cognitiv și motivația fiecărui elev, prin activități diferențiate și sarcini personalizate.
- Integrarea competențelor-cheie – dezvoltarea competențelor de comunicare științifică, competențelor digitale (utilizarea aplicațiilor online pentru identificarea produselor nelemnoase ale pădurii, speciilor de vânat), a spiritului critic și a capacității de rezolvare a problemelor.
- Învățarea prin cooperare și colaborare – organizarea de activități pe grupe sau echipe, în cadrul cărora elevii își asumă roluri diferite și colaborează pentru atingerea obiectivelor comune.
- Promovarea educației pentru mediu și dezvoltare durabilă – toate activitățile didactice trebuie să dezvolte o atitudine de respect față de resursele naturale și un comportament responsabil în raport cu ecosistemul forestier.

2. Strategii de predare și învățare

Se recomandă utilizarea unor **strategii combinate** care îmbină metodele clasice (explicația, demonstrația, conversația euristică) cu cele moderne, interactive, centrate pe elev. Exemple de metode eficiente:

- **Învățarea prin descoperire** – elevii investighează singuri produsele naturii și fenomenele naturale (de exemplu caracteristicile fructelor de pădure, ciupercilor comestibile, comportamentul speciilor de vânat, etc), formulând ipoteze și concluzii proprii.
- **Metoda proiectului** – elevii elaborează mini-proiecte interdisciplinare (ex. „Cum valorific plantele medicinale”, „Viața albinelor”, „Răspândirea vânatului pe zone geografice”, etc), care integrează cunoștințe referitoare la produsele nelemnoase ale pădurii.
- **Studiul de caz** – analiza unor situații reale, precum creșterea populației de urși, influența vânatului asupra dezvoltării plantelor lemnoase forestiere, metode de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii.
- **Învățarea colaborativă** – folosirea metodelor moderne de grup (Phillips 6/6, mozaicul, cubul, metoda ciorchinului), prin care elevii construiesc împreună cunoașterea, exersând abilități sociale și de comunicare.
- **Metoda „Știu – Vreau să știu – Am învățat”** – utilizată la începutul și sfârșitul fiecărei teme pentru activarea cunoștințelor anterioare și verificarea progresului cognitiv.
- **Învățarea experiențială** – prin vizite în teren (fonduri de vânătoare, fonduri forestiere, parcuri naturale), unde elevii observă și notează caracteristicile mediului forestier.

3. Medii de învățare și resurse

Activitățile didactice trebuie desfășurate într-un mediu variat și stimulat, care combină:

- **Cabinete și laboratoare tehnologice**, dotate cu material didactic de specialitate, mostre de plante medicinale, fructe de pădure, hărți și atlase, etc.
- **Terenuri experimentale**, fond forestier, fond de vânătoare, ape de munte, pentru activități de observare directă.
- **Resurse digitale** – platforme educaționale, aplicații de identificare a fructelor de pădure, ciupercilor comestibile, speciilor de vânat, resurse video.
- **Biblioteci și centre de documentare** – utilizarea surselor științifice actualizate (manuale, articole, atlase).

4. Exemple de activități aplicative

- Recunoașterea fructelor de pădure, a ciupercilor comestibile, precizarea perioadelor de recoltare, a condițiilor de recoltare, păstrare, prelucrare și valorificare;

- Observarea comportamentului speciilor de vânat prin intermediul înregistrărilor video din teren;
- Realizarea unui ierbar cu plante medicinale presate și prezentarea beneficiilor obținute de pe urma recoltării și utilizării lor;

Prin aceste activități, elevii își dezvoltă autonomia în învățare, spiritul de observație, precizia în lucrul științific și respectul față de natură.

În predarea disciplinelor tehnice se poate apela frecvent la metoda „Știu-Vreau să Știu- Am învățat ” Metoda presupune valorificarea informațiilor dobândite anterior de către elevi atunci când se face trecerea la noile cunoștințe prin parcurgerea a trei etape distincte:

- etapa „Știu”: investigarea informațiilor cunoscute;
- etapa „Vreau să știu”: identificarea informațiilor ce se doresc a fi cunoscute prin formularea de întrebări;
- etapa „Am învățat”: reactualizarea informațiilor dobândite.

Metoda „Știu-Vreau să Știu- Am învățat ” este o metodă interactivă desfășurată pe echipe sub îndrumarea profesorului, prin care elevii învață și cum să învețe.

Poate fi folosită cu succes la modulele de specialitate, fiind o metodă foarte bună pentru a începe o nouă unitate de învățare.

Metoda poate fi adaptată cu succes pentru formatul on-line sau pentru folosirea mijloacelor digitale ca instrumente de învățare folosind, spre exemplu, formularele Google pentru completarea de către elevi a informațiilor corespunzătoare celor trei etape specifice metodei. În acest caz este nevoie de o pregătire anterioară a formularului pentru informații/răspunsuri.

Aplicarea acestei metode permite o învățare autentică și durabilă prin repetarea informațiilor, asimilarea de cunoștințe noi și restructurarea activă a unor scheme mentale.

În cele ce urmează se va prezenta un exemplu de aplicare a metodei „Știu-Vreau să Știu- Am învățat” pentru o secvență de lecție cu tema: *Instalații vânătoarești*.

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.3. Lucrările de întreținere și gospodărire a fondurilor de vânătoare	3.2.15. Asigurarea hranei pentru vânat 3.2.16. Amplasarea instalațiilor vânătoarești pe fondul de vânătoare	3.3.1. Respectarea cerințelor și sarcinilor de lucru la lucrările de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii 3.3.2. Colaborarea cu membrii echipei de lucru în scopul îndeplinirii sarcinilor primite la lucrările de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii 3.3.3. Asumarea responsabilității pentru sarcina de lucru primită la lucrările de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii 3.3.4. Asumarea inițiativei în rezolvarea sarcinii de lucru specifice lucrărilor de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii

Tema: **Instalații vânătoarești**

Tip de activitate: *Predare-învățare*

Mod de organizare a activității: *frontal, individual, pe grupe de 3-4 elevi.*

Resurse materiale: *fișă de documentare, fișe de lucru, tablă interactivă, material video*

Durata secvenței de predare-învățare: 40 minute

Descrierea activității:

Profesorul prezintă elevilor etapele de lucru.

Etapa "Știu":

- Se împarte clasa în grupe de câte 3-4 elevi. Fiecare grupă va alege un reprezentant al grupului.
- Se distribuie elevilor fișa de lucru.
- Individual, elevii vor completa în prima rubrică informațiile pe care le știu despre tema ce urmează a fi discutată la lecția *Instalații vânătoarești*; profesorul ghidează elevii spre aspecte legate de asigurarea hranei vânatului, a sării, despre observațiile care se fac pe fondul de vânătoare, etc.
- Prin intermediul reprezentantului, fiecare grupă va nota într-un tabel pe tabla interactivă și va prezenta clasei toate informațiile cunoscute identificate.

Etapa „Vreau să știu”:

- Elevii sunt solicitați să formuleze întrebări referitoare la tema lecției, la care ar dori să afle răspuns.
- Se notează aceste întrebări în coloana din mijloc a tabelului, atât pe fișa de lucru de către fiecare elev, cât și pe tabla interactivă, de către reprezentantul grupului.

Etapa „Am învățat”:

- Se cere elevilor să parcurgă materialul din fișa de documentare și din prima rubrica a tabelului de pe tablă, completată cu informații de către celelalte grupe.
- Se revine asupra întrebărilor formulate în etapa anterioară trecute la rubrica “Vreau să știu”.
- Se reia fiecare întrebare și se notează răspunsurile aflate după studiul fișei de documentare și se trec răspunsurile în coloana „Am învățat”.
- Se discută cu întreaga clasă întrebările pentru care nu s-a găsit răspuns.

Fișa de documentare

Nr. crt.	INSTALAȚII VÂNĂTOREȘTI
1.	Depozite de hrană. Sunt construite pentru depozitarea unor cantități mari de furaje, dar și de concentrate, în locuri accesibile cu mijloace auto și în apropierea locurilor de concentrare a vânatului ierbivor pe timp de iarnă. Se pot amenaja depozite cu iesle spre exterior, pivnițe, silozuri, gropi de pământ pentru depozitarea furajelor suculente, cu încăperi frigorifice pentru depozitarea furajelor concentrate. Dimensiunile depozitelor trebuie să permită consumul nutrețului depozitat într-un singur sezon.
2.	Instalații pentru hrănire (hrănituri). Diversificate ca formă, adaptate în funcție de modul de hrănire al speciilor de vânat ierbivor, se construiesc pentru administrarea hranei complementare necesare diverselor specii de vânat ierbivor dar și omnivor, îndeosebi în perioada critică de iarnă.  Hrănitore tip iesle pentru cervidae  Hrănitore pentru fazani  Hrănitur automat pentru cervidae, mistreț, fazani
3.	Sărăriile. Sunt instalații utilizate pentru administrarea sării, în scopul satisfacerii cerințelor biologice ale vânatului și pentru atragerea și menținerea acestuia în teren. Sarea este necesară în tot timpul anului, însă foarte importantă este primăvara, la schimbarea regimului alimentar al vânatului ierbivor. Sărăriile pot fi: în troacă, în par cu despicătură, în cioată scobită.

			
	Suport pentru administrat sare		
4.	Observatoarele. Sunt instalații vânătoarești destinate pentru observarea și recoltarea vânatului: cervidae, urs, mistreț. Scopul acestora este de a reduce riscul descoperirii vânătorului de către vânat. Sunt de mai multe tipuri: <i>acoperite sau descoperite, permanente sau portabile, improvizate sau speciale.</i> Se amplasează în funcție de mai multe criterii: <i>locuri de trecere pentru vânat, mișcările aerului, posibilitățile de camuflare, asigurarea accesului, asigurarea unei vizibilități corespunzătoare, etc.</i>		
			
	Observator acoperit	Observator descoperit	Observator improvizat
	Standurile. Sunt instalații care servesc exclusive vânătorilor colectivi. Se clasifică în standuri înalte și standuri la sol. Standurile înalte sunt instalații vânătoarești simple, asemănătoare unor observatoare joase, utilizate pentru protecția vânătorilor la vânătorile de urs și mistreț, pentru camuflajul vânătorilor la acțiunile de vânătoare organizate la specii de vânat mare. Standurile la sol constau din amplasarea unei îngrădituri circulare. Îngrăditura poate fi mobilă, în funcție de situația din teren. Sunt indicate pentru vânătorile colective de fazani, vulpi, mistreți etc.		
			
			Stand înalt
	Surse de apă amenajate artificial. Se amenajează pe terenurile lipsite de o rețea hidrografică, sub forma unor fântâni sau adăpători artificiale, pentru alimentare fiind folosite surse de energie solară sau eoliană.		

Pentru fișa de lucru se recomandă rezolvarea următoarelor cerințe:

- Completați, pe scurt, rubrica **ȘTIU** cu informații cunoscute referitoare la depozite de hrană, hrănitori, observatoare, sărării, standuri de vânătoare, etc;
- Transmiteți informațiile notate pe fișa de lucru către reprezentantul grupei pentru a fi notate pe tablă și pentru a fi discutate cu întreaga clasă;
- Completați pe scurt rubrica **VREAU SA ȘTIU** cu întrebări despre ceea ce doriți să aflați, referitoare la tema lecției;
- Transmiteți întrebările notate în această rubrică către reprezentantul grupei pentru a fi notate pe tablă și pentru a fi discutate cu întreaga clasă;
- Studiați fișa de documentare și prima rubrică din tabelul de pe tablă și încercați să răspundeți la întrebările din rubrica **VREAU SA ȘTIU** prin completarea rubricii **AM ÎNVĂȚAT**;
- Transmiteți reprezentantului grupei răspunsurile identificate dar și întrebările la care nu ați găsit răspuns pentru a fi notate pe tablă și pentru a fi discutate la nivelul întregii clase.

NR. CRT.	ȘTIU	VREAU SĂ ȘTIU	AM ÎNVĂȚAT
1.			
2.			
3.			

Exemple de aplicații:

Această metodă poate fi folosită pentru dobândirea cunoștințelor, atitudinilor și aptitudinilor legate de:

- Recoltarea, colectarea, prelucrarea și valorificarea produselor nelemnoase ale pădurii;

- Gospodărirea fondurilor de vânătoare;
- Studiul florei și faunei din apele de munte.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea în cadrul modulului trebuie să fie un proces continuu, sistematic și formativ, integrat în procesul de predare și învățare. Aceasta are rolul nu doar de a măsura nivelul de cunoștințe, ci și de a orienta activitatea elevilor spre îmbunătățirea propriului proces de formare profesională.

1. Tipuri de evaluare

- **Evaluarea inițială** – utilizată la începutul modulului, pentru a identifica nivelul de cunoștințe și experiențe anterioare ale elevilor. Poate fi realizată prin discuții, chestionare, hărți conceptuale sau activități de brainstorming.
- **Evaluarea formativă (continuă)** – urmărește progresul elevilor în timpul derulării activităților; este integrată în procesul de predare și are rol diagnostic și de reglare.
- **Evaluarea sumativă (finală)** – se realizează la sfârșitul unei unități de învățare sau a modulului și are scopul de a constata nivelul final de atingere a competențelor.

2. Principii ale evaluării

- **Obiectivitate** – utilizarea criteriilor și descriptorilor de performanță clari, comuni pentru toți elevii.
- **Transparență** – comunicarea criteriilor de evaluare înainte de desfășurarea activităților.
- **Validitate** – evaluarea să măsoare exact competențele vizate.
- **Feedback constructiv** – elevul primește recomandări concrete privind progresul și direcțiile de îmbunătățire.
- **Autoevaluarea și interevaluarea** – dezvoltarea capacității elevului de a-și aprecia realist performanțele și de a evalua activitatea colegilor.

3. Instrumente de evaluare recomandate

- Fișe-test cu itemi obiectivi și semi-obiectivi;
- Portofolii individuale și de grup;
- Proiecte tematice interdisciplinare;
- Jurnale de învățare și reflecție;
- Prezentări orale, postere și expoziții de materiale realizate de elevi;
- Teste docimologice de sinteză;
- Lucrări de laborator și observații în teren.

4. Evaluarea competențelor

Fiecare activitate de evaluare trebuie să vizeze formarea și măsurarea cunoștințelor/abilităților/atitudinilor specifice rezultatelor învățării. Ex:

- Capacitatea de a identifica, descrie și clasifica produsele nelemnoase ale pădurii;
- Aplicarea metodelor de analiză a apelor de munte;
- Utilizarea corectă a instrumentelor utilizate la măsurători, la determinări calitative ale apelor de munte;
- Interpretarea relațiilor dintre fauna cinegetică și mediul forestier și dintre speciile de salmonidae și mediul acvatic specific zonei forestiere;
- Manifestarea atitudinilor pozitive față de protecția mediului forestier.

5. Modalități de notare

- Ponderea evaluării formative: 50% (activități, portofoliu, fișe, proiecte).
- Ponderea evaluării sumative: 50% (teste, evaluări finale, proiecte integratoare).

Evaluarea se va realiza prin grile de apreciere, scale de performanță și descriptorii de nivel, care asigură o apreciere echitabilă și predictibilă.

Pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării se recomandă ca în parcurgerea modulului să se utilizeze atât evaluarea de tip formativ cât și de tip sumativ.

Exemplificăm în acest sens aplicarea unei metode de evaluare bazată pe probă practică pentru unitatea de rezultate ale învățării 3: *Aplicarea lucrărilor de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii, ca evaluare formativă (continuă).*

Descrierea metodei:

Proba practică în evaluare se aplică pentru măsurarea atingerii rezultatelor învățării la un nivel mai complex, prin aceeași probă putând fi evaluate cunoștințele, abilitățile și atitudinile specifice.

Astfel, evaluarea prin probă practică completează evaluarea teoretică, oferind o imagine completă asupra învățării.

În cazul exemplului propus se recomandă ca evaluarea prin proba practică să se desfășoare *în teren, pe suprafața fondului forestier*, locație în care elevii vor analiza tipurile de instalații vânătoarești și vor fi evaluați în funcție de rezolvarea sarcinilor de lucru.

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.3. Lucrările de întreținere și gospodărire a fondurilor de vânătoare	3.2.15. Asigurarea hranei pentru vânat 3.2.16. Amplasarea instalațiilor vânătoarești pe fondul de vânătoare	3.3.1. Respectarea cerințelor și sarcinilor de lucru la lucrările de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii 3.3.2. Colaborarea cu membrii echipei de lucru în scopul îndeplinirii sarcinilor primite la lucrările de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii 3.3.3. Asumarea responsabilității pentru sarcina de lucru primită la lucrările de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii 3.3.4. Asumarea inițiativei în rezolvarea sarcinii de lucru specifice lucrărilor de valorificare a produselor nelemnoase ale pădurii

Mod de lucru:

Elevii vor fi direcționați de către cadrul didactic spre o singură instalație vânătoarească sau spre alte diferite tipuri de instalații vânătoarești asupra cărora se va aplica verificarea dobândirii rezultatelor învățării.

Dacă se optează pentru ultima variantă se va multiplica tabelul din grila de evaluare/fișa de răspuns pentru fiecare tip de instalație și se vor adapta corespunzător punctajul și timpul de lucru.

Activitatea se va desfășura **individual**, fiecare elev completând fișa de răspuns anexată la grila de evaluare.

Pentru localizarea instalației/instalațiilor vânătoarești elevii vor primi harta amenajistică cu parcela/subparcela parcursă.

Se recomandă ca activitatea de instruire practică descrisă anterior, să se desfășoare în prezența unui reprezentant al ocolului silvic.

Timpul alocat pentru activitate se recomandă a fi de cel puțin **trei ore**, timp în care vor fi prelucrate normele de sănătate și securitate a muncii, se va face deplasarea în teren, **timpul efectiv alocat pentru evaluare, în cazul unei singure instalații fiind de aproximativ 30 de minute.**

Grila de evaluare și fișa de răspuns pot fi adaptate pentru orice situație specifică zonei din fondul forestier în care se face deplasarea.

Înainte de deplasarea pe teren vor fi prelucrate normele de sănătate și securitate a muncii, iar elevii vor semna fișele/procese verbale de protecție a muncii. De asemenea, pentru fiecare elev va fi asigurat echipamentul de protecție: cască și vestă reflectorizantă.

Materiale necesare: harta amenajistică cu parcela/subparcela observată, grila de evaluare și fișa de răspuns anexată, instalații vânătoarești.

Tip de evaluare – Probă practică

Clasa : a IX-a

Modulul 2: Produse nelemnoase ale pădurii

Tema lucrării: Instalații vânătoarești

Timp de lucru efectiv: 30 minute

Enunțul probei practice: *Analizați tipul și amplasarea instalației vânătoarești de pe suprafața parcelei/subparcele parcurse și justificați importanța acestuia din punct de vedere cinegetic, rezolvând următoarele sarcini de lucru.*

Sarcini de lucru:

1. *Precizarea locului de amplasare a instalației vânătoarești observate (UP/ua/locăție).*
2. *Identificarea instalației vânătoarești observată.*
3. *Încadrarea instalației vânătoarești observată în tipul/clasificarea studiat/ă.*
4. *Justificarea amplasării instalației vânătoarești din punct de vedere cinegetic.*
5. *Identificarea componentelor existente în construcția instalației vânătoarești.*
6. *Menționarea materialelor din care este confecționată instalația vânătoarească.*
7. *Marcarea pe hartă a locului unde este amplasată instalația observată.*
8. *Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă și de protecție a mediului la locul de muncă.*
9. *Justificarea importanței utilizării instalației vânătoarești observată.*
10. *Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate.*

Grila de evaluare:

Criterii de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	25 puncte	<i>Precizarea locului de amplasare a instalației vânătoarești observate (UP/ua/locăție)</i>	10
		<i>Identificarea instalației vânătoarești observată</i>	5
		<i>Încadrarea instalației vânătoarești observată în tipul/clasificarea studiat/ă.</i>	10
2. Realizarea sarcinii de lucru	50 puncte	<i>Justificarea amplasării instalației vânătoarești din punct de vedere cinegetic.</i>	10
		<i>Identificarea componentelor existente în</i>	10

		<i>construcția instalației vânătoarești.</i>	
		<i>Menționarea materialelor din care este confecționată instalația vânătoarească.</i>	10
		<i>Marcarea pe hartă a locului unde este amplasată instalația observată.</i>	10
		<i>Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă și de protecție a mediului la locul de muncă.</i>	10
3. Prezentarea sarcinii de lucru	35 puncte	<i>Justificarea importanței utilizării instalației vânătoarești observată.</i>	15
		<i>Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate.</i>	10

Fișă de răspuns:

Nr. crt.	Cerințe	Răspuns	Punctaj propus	Punctaj acordat
1.	<i>Precizarea locului de amplasare a instalației vânătoarești observate (UP/ua/locație)</i>		10	
2.	<i>Identificarea instalației vânătoarești observată</i>		5	
3.	<i>Încadrarea instalației vânătoarești observată în tipul/clasificarea studiat/ă.</i>		10	
4.	<i>Justificarea amplasării instalației vânătoarești din punct de vedere cinegetic.</i>		10	
5.	<i>Identificarea componentelor existente în construcția instalației vânătoarești.</i>		10	
6.	<i>Menționarea materialelor din care este confecționată instalația vânătoarească.</i>		10	
7.	<i>Marcarea pe hartă a locului unde este amplasată instalația observată.</i>		10	
8.	<i>Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă și de protecție a mediului la locul de muncă.</i>		10	
9.	<i>Justificarea importanței utilizării instalației vânătoarești observată.</i>		15	
10.	<i>Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate.</i>	-	10	

• Bibliografie

- Prof. drd. ing. Gherghel Mihai: *Din produsele nelemnoase ale pădurii (partea a II-a) – Fauna piscicolă din apele de munte*, Editura Petru Maior, 2019
- Prof.drd. ing. Gherghel Mihai: *Cartea pădurarului – Ghid practic al silvicultorului*, Editura Petru Maior, 2016
- Prof.drd. ing. Gherghel Mihai: *Specii lemnoase de interes forestier și ornamental – Dendrologie*, Editura Petru Maior, 2016
- Prof.drd. ing. Gherghel Mihai: *Vânatul României – Fauna de interes cinegetic, (partea I)*, Editura Petru Maior, 2015

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC

Anexa nr. 62

CURRICULUM

pentru

clasa a IX-a

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL - FILIERA TEHNOLOGICĂ

Domeniul de pregătire profesională:
TEHNICI POLIGRAFICE

2025

GRUPUL DE LUCRU:	
DAN ADRIANA	profesor ing., gradul I, Colegiul Tehnic MEDIA, București
PÎRVULESCU CRENGUȚA MANUELA	profesor dr.ing., gradul I, Colegiul Tehnic MEDIA, București
RAFA MARIA ADRIANA	profesor ing., gradul I, Colegiul Tehnic de Comunicații „Augustin Maior” Cluj-Napoca
OLTEAN IOANA	profesor ing., gradul I, Colegiul Tehnic de Comunicații „Augustin Maior” Cluj-Napoca
CIMPOEȘU ELENA NICOLETA	profesor ing., gradul I, Școala Profesională Specială pentru Deficienți de Auz „Sfânta Maria”
LUSPENEC GRAȚIAN	profesor ing., Liceul Tehnologic Special „Gheorghe Atanasiu”
ENĂCHESCU MIRCEA	profesor ing., gradul I, Colegiul Tehnic MEDIA, București
LUSPENEC TEODORA MARIA	profesor ing., Liceul Tehnologic Special „Gheorghe Atanasiu”
URS MANUELA GEORGETA	profesor ing., gradul I, Colegiul Tehnic MEDIA, București
FARCAȘ REMUS	Operator economic Grup Transilvae
MARICA MIRELA	Operator economic ATT Asociatia Tipografilor Transilvania
MOSTIS KAROLY	Operator economic GPO GRAPHICS
MAZILU SIMONA FLORINA	Operator economic ALLMAZ
BRATFALEAN DANIELA ELENA	Operator economic DISZ TIPO

COORDONARE CNDIPT:**Dana Carmen STROIE – Responsabil CNDIPT****Carmen RĂILEANU – Responsabil GLC domeniul de pregătire**

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională Tehnici poligrafice, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională Tehnici poligrafice.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru dobândirea următoarelor calificări profesionale de nivel 3 și 4 al Cadrelor naționale al calificărilor (CNC) corespunzătoare profilului TEHNIC, domeniul de pregătire profesională Tehnici poligrafice:

A. Calificări profesionale de nivel 4 CNC

1. Tehnician poligraf
2. Tehnician producție poligrafică
3. Tehnician operator procesare text/imagine¹

B. Calificări profesionale de nivel 3 CNC

1. Tipăritor offset
2. Operator montaj tipar de probă
3. Legător

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Unitatea de rezultate ale învățării tehnice generale (URI)	Denumire modul
URÎ 1. Utilizarea standardelor în procesele tehnologice poligrafice	MODUL I. Standarde poligrafice
URÎ 3. Pregătirea materialelor pentru efectuarea proceselor tehnologice poligrafice	MODUL II. Pregătirea materialelor poligrafice

¹ Calificarea *Tehnician operator procesare text/imagine* aparține domeniului de pregătire profesională *Producție media*. Conform propunerilor operatorilor economici – membri ai Asociației Tipografilor din Transilvania, pregătirea generală specifică acestei calificări este cea corespunzătoare domeniului de pregătire profesională *Tehnici poligrafice*.

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Clasa a IX-a
Învățământ liceal – filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii

Domeniul de pregătire profesională: TEHNICI POLIGRAFICE

Curriculum de specialitate (CS):

Pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică de specialitate săptămânală (Laborator + Instruire practică)

Modul I. Standarde poligrafice

Total ore /an:	120
din care:	
pregătire teoretică de specialitate	60
laborator	-
instruire practică	30

Modul II. Pregătirea materialelor poligrafice

Total ore /an:	180
din care:	
pregătire teoretică de specialitate	60
laborator	-
instruire practică	60

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS)

Stagii de pregătire practică*

Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională**

Total ore /an = 1săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an

TOTAL GENERAL: 480 ore/an

Notă:

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOS se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modului/modulelor de CDEOS pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

*Curriculumul asociat SPP este parte a CDEOS și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total de ore alocate anual stagiilor de pregătire practică se poate alocă, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr între 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

**Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesionale reprezintă ore care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

MODUL I. STANDARDE POLIGRAFICE

• Notă introductivă

Modulul „**Standarde poligrafice**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională Tehnici poligrafice, face parte din pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal-filiera tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **120 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

pregătire teoretică de specialitate	60 ore/an
laborator	-
instruire practică	30 ore/an

Modulul „**Standarde poligrafice**” este un modul esențial în formarea competențelor necesare pentru aplicarea standardelor tehnice, de calitate și editoriale în procesul de producție poligrafică, în conformitate cu normele naționale și internaționale din domeniu. Modulul le oferă elevilor bazele teoretice și practice privind calitatea, siguranța și conformitatea proceselor și produselor tipografice.

Modulul „**Standarde poligrafice**” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile **corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4 CNC**, din domeniul de pregătire profesională Tehnici poligrafice sau pentru continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1. UTILIZAREA STANDARDELOR ÎN PROCESELE TEHNOLOGICE POLIGRAFICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.1. 1.1.2.	1.2.1. 1.2.2.	1.3.1.	1. Noțiuni generale despre standardizare în poligrafie - Definirea și rolul standardelor în industria tipografică - Instituții de standardizare (ISO, CEN, ASRO) - Tipuri de standarde: tehnice, de calitate, de mediu, de siguranță - Standardele europene și internaționale relevante pentru poligrafie (ISO 12647, ISO 3664, ISO 2846, ISO 12640) - Sisteme de unități de măsură tipografice
1.1.3.	1.2.3. 1.2.4. 1.2.5.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3.	2. Standardele privind formatele tipografice Standardele internaționale ISO 216 pentru formate de hârtie (A, B, C)

	1.2.6. 1.2.7. 1.2.8.		• Formate de tipar uzuale: A4, A5, B5, ½ B3, ¼ B1 etc. • Formate de bază și formate de finisare • Modul de stabilire a formatului final și a formatului de tipar • Toleranțe admise la tăiere și pliere 3. Standardele privind caracterele și compoziția textului • Clasificarea caracterelor tipografice (serif, sans serif, script etc.) • Parametrii standard ai caracterelor: corp, grosime, spațiere, interliniere • Norme de lizibilitate și proporționare • Reguli de utilizare a fonturilor în publicații și lucrări de artă grafică • Standarde privind codurile de caractere și compatibilitatea digitală (Unicode, OpenType)
1.1.4.	1.2.9. 1.2.10. 1.2.11.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3.	4. Standardele și regulile de paginare și machetare • Norme generale de compoziție: aliniere, margini, justificare, proporții vizuale • Reguli de numerotare a paginilor și de organizare a conținutului • Standardele pentru structura editorială: pagină de titlu, colofon, paginare recto-verso • Standardizarea elementelor grafice (logo, antet, casetă redacțională) • Corelarea standardelor de machetare cu cerințele clientului și caietul de sarcini

Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic)

- suport de curs „Standardele în poligrafie”;
- norme ISO și SR specifice industriei tipografice;
- mostre de lucrări tipărite și documentații tehnice;
- software de machetare (InDesign, Illustrator, CorelDRAW);
- instrumente de măsurare: riglă tipografică, densitometru, spectrofotometru;
- pungi de comandă, fișe de tipar, caiete de sarcini reale;
- videoproiector, calculator, imprimantă.

Sugestii metodologice

Conținuturile programei modulului „**Standarde poligrafice**” trebuie să fie abordate într-o manieră *flexibilă, diferențiată*, ținând cont de *particularitățile colectivului* cu care se lucrează și de *nivelul inițial de pregătire*.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Metodele noi de predare implică învățarea activă și interactivă, punând accentul pe implicarea elevilor prin tehnologie, proiecte, jocuri didactice și colaborare, precum și pe învățarea personalizată. Exemple populare includ învățarea combinată (blended learning), clasa inversată (flipped classroom), metoda Jigsaw, învățarea bazată pe proiecte, simulările, brainstormingul, diagrama Venn și utilizarea inteligenței artificiale.

Aceste activități de învățare presupun:

- Analiza standardelor ISO aplicabile în tipografie (exercițiu documentar)
- Identificarea formatelor și calculul necesarului de tipar pentru o lucrare dată
- Alegerea corectă a caracterelor și realizarea unei machete standardizate
- Completarea unui **caiet de sarcini** pentru o lucrare reală (ex: broșură, carte, afiș)
- Întocmirea unei **pungi de comandă** și urmărirea fluxului de producție
- Vizită la o tipografie pentru observarea aplicării standardelor
- Prezentări și dezbateri despre importanța standardelor de calitate și mediu

Ca exemplu de metodă didactică propunem **Învățarea prin proiect asistată digital**.

Metoda combină învățarea prin proiect (Project-Based Learning) cu utilizarea instrumentelor digitale specifice industriei poligrafice (ex: aplicații de montaj digital, simulatoare de tipar, foi de calcul interactive).

Elevii devin „echipe de producție” care trebuie să planifice și să calculeze necesarul de tipar pentru o lucrare reală (revistă, catalog, flyer etc.), utilizând formatele standard și optimizând consumul de hârtie.

Tema activității: Identificarea formatelor și calculul necesarului de tipar pentru o lucrare dată

Durata: 1 oră

Rezultatele învățării vizate:

Cunoștințe

1.1.3. Formatele lucrărilor poligrafice

Abilități

1.2.3. *Calcularea formatelor brute ale lucrărilor poligrafice*

1.2.4. *Calcularea formatelor finite ale lucrărilor poligrafice*

1.2.5. *Determinarea dimensiunilor oglinzilor paginilor și a ramelor albe pentru cărți și broșuri*

Atitudini

1.3.1. Respectarea standardelor poligrafice referitoare la formate

1.3.2. *Asumarea inițiativei în rezolvarea problemelor*

1.3.3. *Manifestarea gândirii critice în rezolvarea problemelor de paginare tipografică*

Desfășurarea activității

Etapa 1 – Captarea atenției

Profesorul prezintă o lucrare reală (revistă sau pliant) și provoacă elevii:

„Cum am putea calcula câte coli de hârtie sunt necesare pentru a tipări 5000 de exemplare din această revistă, fără să risipim material?”

Se vizualizează un scurt clip video despre optimizarea formatelor de tipar în industrie.

Etapa 2 – Explorare / Descoperire

Elevii, organizați pe echipe, primesc:

- o lucrare simulată (ex: flyer A5, broșură A4, afiș A3);
- o fișă digitală interactivă unde pot modifica formatele și tirajul pentru a observa cum variază necesarul de tipar.

Prin manipulare digitală, descoperă:

- care este raportul dintre formatele A0–A4;
- cum se realizează „împosibilul de tipar”;
- cum influențează pierderile și retușurile consumul total.

Etapa 3 – Aplicare practică

Fiecare echipă realizează un mini-proiect:

„Planificarea lucrării de tipar pentru un catalog de 16 pagini A4, tiraj 1000 exemplare.”

Elevii folosesc aplicația de calcul și prezintă:

- formatul de tipar ales (ex: 50x70 cm, 70x100 cm);
- numărul de coli necesare;
- schema de montaj;
- argumentarea alegerilor lor.

Etapa 4 – Reflecție și evaluare

Echipele își prezintă rezultatele printr-un **pitch de 3 minute** (oral + digital), iar colegii oferă feedback folosind o **fișă Google Form** cu criterii (corectitudine calcule, justificare, eficiență consum, claritate prezentare).

Profesorul completează evaluarea prin rubrica de performanță.

Avantaje ale metodei

- ✓ Dezvoltă competențe reale de planificare și estimare în poligrafie
- ✓ Încurajează gândirea critică și colaborarea
- ✓ Integrează tehnologia în procesul de învățare
- ✓ Crește motivația și simulează mediul profesional

Lista activităților sugerate pentru parcurgerea laboratorului:

1. Măsurarea dimensiunilor formatelor standardizate – verificarea toleranțelor conform normelor ISO și EN.
2. Determinarea raportului de aspect pentru diferite formate de hârtie – compararea proporțiilor între formatele A, B și C.
3. Calculul numărului de pagini rezultate dintr-o coală brută – aplicarea metodelor de impoziție și pliere.
4. Utilizarea programelor DTP (InDesign, CorelDRAW, Illustrator) – crearea unei machete de pagină conform specificațiilor standardizate.
5. Testarea lizibilității caracterelor – imprimarea și compararea clarității la dimensiuni și tipuri diferite de fonturi.
6. Determinarea densității de caractere – măsurarea numărului de caractere pe cm² pentru diferite fonturi și mărimi.
7. Exercițiu de calibrare a marginii de tăiere (bleed) – setarea și verificarea zonelor de siguranță în fișierele pregătite pentru tipar.
8. Realizarea unui test de machetare – aranjarea corectă a elementelor de text și imagine pentru o pagină tipărită.
9. Calculul suprafeței de imprimare – determinarea procentului de acoperire cu cerneală pe o pagină.
10. Verificarea conformității fișierelor PDF pentru tipar – folosirea instrumentelor prepress (Preflight, PDF/X) pentru validarea specificațiilor.

Lista activităților sugerate pentru parcurgerea orelor de instruire practică:

1. Identificarea și clasificarea formatelor de hârtie standardizate (A, B, C) – recunoașterea formatelor utilizate în industria poligrafică și stabilirea destinațiilor specifice.
2. Determinarea formatului finit al unui produs tipografic – aplicarea relației dintre formatul brut și cel finit prin pliere sau tăiere.
3. Exercițiu de calcul al pierderilor de hârtie – determinarea randamentului dintr-un format brut pentru diferite dimensiuni de pagină.

4. Studiarea elementelor componente ale paginii – identificarea și explicarea rolului marginilor, spațiilor albe, colontitlurilor și numerotării.
5. Analiza machetei unei reviste – evaluarea modului de aplicare a regulilor de compoziție tipografică.
6. Proiectarea unei pagini tipografice simple – stabilirea grilei de machetare, a zonelor de text și imagine, în conformitate cu regulile standard.
7. Exercițiu de identificare a fonturilor – compararea tipurilor de caractere (serif, sans-serif, script, display) și a aplicabilității lor.
8. Calculul gradului de umplere al paginii – determinarea proporției text–imagine și impactul asupra lizibilității.
9. Studiu comparativ al standardelor ISO privind formatele de hârtie – aplicarea normelor ISO 216, ISO 269 în exemple concrete.
10. Elaborarea unei fișe tehnice pentru un produs poligrafic – includerea specificațiilor de format, font, margini, și tip de suport.

Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă partea finală a demersului de proiectare didactică prin care profesorul va măsura eficiența întregului proces instructiv-educativ. Evaluarea determină măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardele de pregătire profesională.

Evaluarea poate fi:

a. în timpul parcurgerii modulului prin forme de verificare continuă a rezultatelor învățării.

- Instrumentele de evaluare pot fi diverse, în funcție de specificul modulului și de metoda de evaluare – probe orale, scrise, practice.
- Planificarea evaluării trebuie să aibă loc într-un mediu real, după un program stabilit, evitându-se aglomerarea evaluărilor în aceeași perioadă de timp.
- Realizarea evaluării pe baza standardului de evaluare asociat unității de rezultate ale învățării din Standardul de pregătire profesională pentru fiecare rezultat al învățării.

b. finală

- Realizată pe baza standardului de evaluare din Standardul de pregătire profesională ținând cont de criteriile, indicatorii de realizare și ponderea acestora.

Sugerăm următoarele **instrumente de evaluare** continuă:

- Fișe de observație;
- Fișe de lucru;
- Fișe de autoevaluare;
- Teste de verificare a cunoștințelor cu itemi cu alegere multiplă, itemi cu alegere duală, itemi de completare, itemi de tip pereche, itemi de tip întrebări structurate, itemi de tip rezolvare de probleme, itemi de tip eseu, etc.
- Proiectul, prin care se evaluează metodele de lucru, utilizarea corespunzătoare a bibliografiei, materialelor și echipamentelor, acuratețea tehnică, modul de organizare a ideilor și materialelor într-un raport. Poate fi abordat individual sau de către un grup de elevi.
- Studiul de caz, care constă în descrierea unui produs, a unei imagini sau a unei înregistrări electronice care se referă la un anumit proces tehnologic.

În parcurgerea modulului se va utiliza evaluarea de tip formativ, iar la final de tip sumativ, pentru verificarea atingerii rezultatelor învățării. Elevii trebuie evaluați numai în ceea ce privește dobândirea rezultatelor învățării specificate în cadrul acestui modul. Un rezultat al învățării se va evalua o singură dată.

Instrument de evaluare: Probă practică – Proiect de calcul al necesarului de tipar**PROBĂ PRACTICĂ**

DOMENIUL DE PREGĂTIRE PROFESIONALĂ	PRODUCȚIE MEDIA
Unitatea de rezultate ale învățării	Standardele privind formatele tipografice
Modul	Standarde poligrafice
Clasa	a IX-a
Tema probei practice	Identificarea formatelor și calculul necesarului de tipar pentru o lucrare poligrafică

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.1.3. Formatele lucrărilor poligrafice	1.2.3. <i>Calcularea formatelor brute ale lucrărilor poligrafice</i> 1.2.4. <i>Calcularea formatelor finite ale lucrărilor poligrafice</i> 1.2.5. <i>Determinarea dimensiunilor oglinzilor paginilor și a ramelor albe pentru cărți și broșuri</i>	1.3.1. Respectarea standardelor poligrafice referitoare la formate 1.3.2. <i>Asumarea inițiativei în rezolvarea problemelor</i> 1.3.3. <i>Manifestarea gândirii critice în rezolvarea problemelor de paginare tipografică</i>

Enunțul probei practice:

Identificați formatul finit al unei reviste 210×297 mm (A4), 32 pagini, tipărire față-verso.

Sarcini de lucru:

1. Alege formatul brut de tipar (de exemplu: format brut B1 = 700×1000 mm) conform standardului ISO 216.
2. Stabilește modul de impoziție (numărul de pagini care încap pe o față de coală).
3. Calculează randamentul de tipar știind că pierderile tehnologice reprezintă 3%:

Randament = Suprafața formatului brut/ Suprafața formatului finit

4. Completează fișa tehnică a lucrării (format, tiraj, număr pagini, material, pierderi, total coli).
5. Prezintă grafic modul de aranjare a paginilor (schema de impoziție simplificată).

Grila de evaluare

Criterii de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	30 p	Organizarea ergonomică a locului de muncă	10p
		Analizarea corectă a situației propuse	10p
		Selectarea corectă a instrumentelor necesare determinării dimensiunilor formatului brut	10p
2. Realizarea sarcinii de lucru	40 p	Identificarea corectă a formatului finit și a formatului brut conform standardelor	10p
		Determinarea corectă a schemei de pliere/impoziție	10p
		Aplicarea formulelor corecte pentru calculul randamentului de tipar	5p
		Completarea corectă a fișei tehnice a lucrării	10p
		Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă, PSI și protecția mediului	5p
3. Prezentarea și promovarea sarcinii de lucru	30 p	Respectarea normelor de redactare, acuratețea și prezentarea estetică a lucrării	10p
		Corectitudinea graficii/aranjamentului paginilor (schema de impoziție)	10p
		Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate	10p

BIBLIOGRAFIE

- ISO 12647: Procesul de tipar – Parametri și condiții
- ISO 216: Formate de hârtie – Seria A și B
- SR EN ISO 9001:2015 – Sisteme de management al calității
- SR EN ISO 14001:2015 – Management de mediu
- Ghiduri de standardizare ASRO pentru industria tipografică

MODUL II. PREGĂTIREA MATERIALELOR POLIGRAFICE

• Notă introductivă

Modulul „Pregătirea materialelor poligrafice”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională Tehnici poligrafice, face parte din pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal-filiera tehnologică.

Modulul are alocat un număr de **180 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

pregătire teoretică de specialitate	60 ore/an
laborator	-
instruire practică	60 ore/an

Modulul „Pregătirea materialelor poligrafice” este proiectat astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării: cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile **corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 și 4 CNC**, din domeniul de pregătire profesională Tehnici poligrafice sau pentru continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 3. PREGĂTIREA MATERIALELOR PENTRU EFECTUAREA PROCESELOR TEHNOLOGICE POLIGRAFICE			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
3.1.1.	3.2.1. 3.2.2. 3.2.3. 3.2.4.	3.3.1. 3.3.2. 3.3.3. 3.3.4. 3.3.5. 3.3.6. 3.3.7.	Determinarea parametrilor tehnici principali • Raportul dintre formatul de tipar și formatul lucrării (impoziție) • Număr de pagini / coli tipar • Tipul și gramajul hârtiei / cartoanelor • Tipul de cerneală și tehnologia de tipărire (offset, digital, flexo etc.) • Tipul de finisare (plastifiere, lăcuire, capsare, broșare, legătorie) Fișa tehnologică a lucrării poligrafice • Rolul și structura fișei tehnologice • Date generale: titlu lucrare, tiraj, format, număr de pagini, materiale utilizate • Parametri pentru secțiunile de tipar și finisare • Calculul consumurilor de materiale (hârtie, cerneală, adezivi)
3.1.2.	3.2.5. 3.2.6.	3.3.1. 3.3.2.	Legătura între materiale și parametri tehnici • Rolul materialelor în procesul tehnologic

	3.2.8. 3.2.7. 3.2.9. 3.2.10.	3.3.3. 3.3.4. 3.3.5. 3.3.6. 3.3.7.	• Alegerea hârtiei și a cernelii în funcție de destinația produsului • Influența formatului asupra consumului de materiale Controlul calității materialelor • Metode de testare a caracteristicilor fizico-mecanice și optice • Utilizarea aparatelor de măsură (densitometru, micrometru, spectrofotometru) • Interpretarea rezultatelor și completarea fișelor de control
3.1.3	3.2.11. 3.2.12. 3.2.13. 3.2.14. 3.2.15. 3.2.16. 3.2.17.	3.3.1. 3.3.2. 3.3.3. 3.3.4. 3.3.5. 3.3.6. 3.3.7.	Materiale suport pentru tipărire • Clasificarea materialelor poligrafice • Tipuri de hârtie: offset, cretată, reciclabilă, specială • Proprietăți: gramaj, netezime, albedo, opacitate, rigiditate • Cartoane și folii pentru ambalaje Suporturi plastice și metalice pentru tipar
3.1.4. 3.1.5. 3.1.6. 3.1.7.	3.2.18. 3.2.19. 3.2.20. 3.2.21. 3.2.22.	3.3.1. 3.3.2. 3.3.3. 3.3.4. 3.3.5. 3.3.6. 3.3.7.	Cerneluri și materiale auxiliare • Compoziția cernelurilor: pigmenți, lianți, solvenți, aditivi • Tipuri de cerneluri: pe bază de apă, UV, solvent, latex • Solvenți, diluanți, substanțe de curățare • Compatibilitatea cernelurilor cu suporturile de tipar Materiale pentru finisare poligrafică • Adezivi și lacuri (UV, acrilice, termofuzibili) • Folii pentru plastifiere (lucioase, mate, soft-touch) • Materiale pentru ambalare, legatorie și decorare

Se propune următoarea ordine de parcurgere a conținuturilor:

1. Noțiuni introductive

- Clasificarea materialelor poligrafice

2. Materiale suport pentru tipărire

- Tipuri de hârtie: offset, cretată, reciclabilă, specială
- Proprietăți: gramaj, netezime, albedo, opacitate, rigiditate
- Cartoane și folii pentru ambalaje
- Suporturi plastice și metalice pentru tipar

3. Cerneluri și materiale auxiliare

- Compoziția cernelurilor: pigmenți, lianți, solvenți, aditivi
- Tipuri de cerneluri: pe bază de apă, UV, solvent, latex
- Solvenți, diluanți, substanțe de curățare
- Compatibilitatea cernelurilor cu suporturile de tipar

4. Materiale pentru finisare poligrafică

- Adezivi și lacuri (UV, acrilice, termofuzibili)
- Folii pentru plastifiere (lucioase, mate, soft-touch)
- Materiale pentru ambalare, legatorie și decorare

5. Controlul calității materialelor

- Metode de testare a caracteristicilor fizico-mecanice și optice

- Utilizarea aparatelor de măsură (densitometru, micrometru, spectrofotometru)
- Interpretarea rezultatelor și completarea fișelor de control

6. Determinarea parametrilor tehnici principali

- Raportul dintre formatul de tipar și formatul lucrării (impoziție)
- Număr de pagini / coli tipar
- Tipul și gramajul hârtiei / cartoanelor
- Tipul de cerneală și tehnologia de tipărire (offset, digital, flexo etc.)
- Tipul de finisare (plastifiere, lăcuire, capsare, broșare, legătorie)

7. Legătura între materiale și parametri tehnici

- Rolul materialelor în procesul tehnologic
- Alegerea hârtiei și a cernelii în funcție de destinația produsului
- Influența formatului asupra consumului de materiale

8. Fișa tehnologică a lucrării poligrafice

- Rolul și structura fișei tehnologice
- Date generale: titlu lucrare, tiraj, format, număr de pagini, materiale utilizate
- Parametri pentru secțiunile de tipar și finisare
- Calculul consumurilor de materiale (hârtie, cerneală, adezivi)

Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic)

- Mostre de hârtie (gramaj, grosime, volum, rugozitate, opacitate);
- Mostre de cerneală;
- Paletar de culori (CMYK, Pantone, etc.);
- Lupă tipografică;
- Mașina de tăiat și rotunjit hârtie;
- Mașina de imprimat pentru satinarea și finisarea hârtiei;
- Mașină de ștanțat plăci offset.;
- Suporturi de imprimare;
- Firnis;
- Accesorii pentru modificarea consistenței și vitezei de uscare a cernelurilor;
- Constituenți și adjuvanți pentru prepararea soluțiilor de umezire;
- Plăci offset;
- Mașină de ștanțat plăci offset;
- Trusa tipăriturii;
- Standarde ISO specifice produselor tipografie.

Sugestii metodologice

Conținuturile programei modului „**Pregătirea materialelor poligrafice**” trebuie să fie abordate într-o manieră flexibilă, diferențiată, ținând cont de particularitățile colectivului cu care se lucrează și de nivelul inițial de pregătire al elvilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Modulul „**Pregătirea materialelor poligrafice**” are o structură flexibilă, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice. Orele se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate din unitatea de învățământ dotate conform recomandărilor precizate în unitățile de rezultate ale învățării, menționate mai sus.

Procesul educațional trebuie organizat astfel încât elevii să învețe prin instruire directă; prin învățarea reciprocă; învățarea online (e-learning).

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu CES. Pentru consolidarea –fixarea, competențelor dobândite sau pentru recuperarea competențelor planificate, dar nedobândite adecvat se vor propune activități remediale pe parcursul modului astfel ca aceste deficiențe să fie recuperate în cel mai scurt timp.

Pregătirea în laboratorul tehnologic se realizează respectând specificitatea activităților de învățare, prin efectuarea unor lucrări de laborator pentru care profesorul va pregăti materiale de învățare/ îndrumări de laborator.

Structura materialelor de învățare proiectate pentru lucrările de laborator ar trebui să includă, după caz, referiri la următoarele aspecte:

- a. Tema abordată;
- b. Noțiuni teoretice;
- c. Lista cu echipamentele și instrumentele necesare realizării sarcinilor de lucru;
- d. Materiale tipografice;
- e. Sarcini/Instrucțiuni de lucru;
- f. Criteriile de evaluare;
- g. Concluzii și observații personale;

Având în vedere că prin lucrările de laborator, în afară de însușirea cunoștințelor teoretice, elevii își formează/dezvoltă abilități practice și probează atitudini legate de activitatea desfășurată, se recomandă antrenarea elevilor în toate etapele pe care le presupune efectuarea unei lucrări de laborator: pregătirea pentru realizarea sarcini de lucru alegerea instrumentelor pentru executarea lucrării de laborator, rezolvarea creativă a eventualelor probleme de adaptare a echipamentelor/mijloacelor de învățământ folosite la condițiile concrete din laborator și/sau la specificul sarcinilor de lucru pe care le presupune efectuarea lucrării etc. Astfel, elevii beneficiază de mai multe oportunități pentru a proba atitudinile conexe modului **„Pregătirea materialelor poligrafice”** iar profesorul are la dispoziție un context mai larg pentru a observa și evalua aceste atitudini. Pentru fiecare lucrare de laborator elevii vor executa o măsurătoare/o identificare a caracteristicilor cernelurilor, a hârtiei tipografice, a caracteristicilor generale ale materialelor tipărite și vor întocmi un referat în care trebuie să se regăsească dovezile activității lor pentru rezolvarea sarcinilor de lucru primite, precum și concluziile și observațiile personale privind lucrarea desfășurată, chiar dacă s-a recurs la organizarea clasei pe grupe și la lucrul în echipă. Referatele pot fi colectate de elev într-un portofoliu de laborator ce urmează a fi valorificat ca instrument de evaluare sumativă. La începutul activității de laborator tehnologic, profesorul va preciza structura acestui portofoliu, precum și criteriile de evaluare ce vor fi folosite pentru aprecierea finală, asociate cu punctajul corespunzător.

Lista temelor propuse pentru parcurgerea orelor de laborator la modulul **„Pregătirea materialelor poligrafice”**:

1. Selectarea hârtiei după caracteristicile acesteia;
2. Calcularea cantității necesare de hârtie – determinarea necesarului pentru un tiraj dat, inclusiv pierderi tehnologice.
3. Identificarea culorilor dintr-un material tipărit utilizând paletarul de culori Pantone;
4. Analizarea defectelor dintr-un material tipărit utilizând lupa tipografică;
5. Măsurarea culorii folosind spectrocolorimetrul;
6. Realizarea unui tipar de probă pentru o sarcină dată;
7. Realizarea unor produse tipografice (cărți de vizită, calendare, broșuri, fluturași pentru reclame, etichete, etc.) indicând materialele utilizate și procesul tehnologic;
8. Analizarea parcursului unui „Lanț de custodie FSC și PEFC” pentru hârtia utilizată la realizarea unui produs tipografic;

9. Producerea manuală a hârtiei din hârtie reciclată;

Pregătirea prin instruire practică săptămânală se realizează respectând specificitatea activităților de învățare, prin efectuarea unor lucrări/probe practice pentru care profesorul va pregăti materiale de învățare/ îndrumări probe practice.

Structura materialelor de învățare proiectate pentru desfășurarea probelor practice ar trebui să includă, după caz, referiri la următoarele aspecte:

1. Identificarea și clasificarea tipurilor de hârtie – determinarea gramajului, texturii și destinației (offset, reciclabil, special).
2. Testarea absorbției cernelii – aplicarea unei cantități standard de cerneală și observarea comportamentului hârtiei.
3. Verificarea grosimii cartonului – utilizarea micrometrului și evaluarea materialului pentru diferite tipuri de produse (ambalaje, coperti).
4. Pregătirea suporturilor pentru imprimare digitală sau offset – decuparea și ajustarea cotelor pentru dimensiuni specifice. Determinarea dimensiunilor coli de hârtie – măsurarea și compararea cu standardele ISO (formate A, B, C).
5. Sortarea hârtiei și cartonului – după gramaj, format și tip de imprimare, pentru organizarea fluxului de producție.
6. Prepararea și etichetarea materialelor – organizarea cotelor și cartonului pe paleți sau rafturi pentru tipar.
7. Realizarea unei fișe tehnice a materialului – includerea informațiilor despre tip, format, gramaj, grosime, destinație și observații tehnice.
8. Alegerea materialelor și a dispozitivelor/ uneltelor pentru realizarea unei sarcini date (carte de vizită, felicitare, pliant de promovare etc.)
9. Completarea fișei de proiectare tehnologică pentru realizarea unui produs tipografic (pliant, fluturaș, pliant de promovare, afiș, etc)
10. Determinarea vâscozității cernelii utilizate la imprimare, în vederea asigurării calității și uniformității procesului de tipărire utilizând vâscozimetrul
11. Verificarea densității optice a cernelurilor tipărite, utilizând densitometrul
12. Determinarea temperaturii și umidității relative în atelier sau tipografie utilizând termohigrometrul.
13. Ajustarea parametrilor fizico-chimici ai cernelurilor și a soluțiilor de umezire, utilizând instrumente specifice de măsură și control, și a accesoriilor necesare în vederea asigurării calității imprimării.
14. Verificarea mostrelor de culoare specială utilizând spectofotometrul, lupa tipografică și standardul de referință al culorii speciale.
15. Verificarea efectului Corona asupra suportului de imprimare.
16. Determinarea calității și conformității tiparului de probă
17. Aplicarea normelor de sănătate și securitatea muncii la utilizarea aparatelor / instrumentelor utilizate

FIȘĂ DE LUCRU – INSTRUIRE PRACTICĂ

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.4. Cerneluri 3.1.5. Soluții de umezire utilizate în procesele tehnologice poligrafice 3.1.6. Accesorii pentru modificarea consistenței și vitezei de uscare a cernelurilor	3.2.18. Verificarea cernelurilor și a soluțiilor de umezire din punct de vedere al conformității cu cerințele specifice ale procesului tehnologic 3.2.19. Pregătirea cernelurilor și a soluțiilor de umezire pentru imprimare 3.2.20. Prepararea soluțiilor de umezire pentru tiparul offset 3.2.21. Utilizarea instrumentelor de măsură și control	3.3.2. Respectarea normelor tehnice în vigoare, privind calitatea și cantitatea elementelor de referință ale lucrării 3.3.4. Rezolvarea autonomă a problemelor legate de pregătirea materialelor conform instrucțiunilor de lucru ale echipamentelor 3.3.5. Recepționarea cernelurilor și a soluțiilor de umezire în vederea pregătirii imprimării, conform fișei tehnologice 3.3.6. Asumarea rolului în echipă și colaborarea cu ceilalți membri ai echipei

Modul: Pregătirea materialelor poligrafice

Tema: Utilizarea instrumentelor de măsură și control pentru verificarea și pregătirea cernelurilor flexografice pentru imprimare

Metoda: Învățare bazată pe rezolvarea de probleme (PBL)

Durata: 2–3 ore

Locul desfășurării: Atelierul de practică / tipografie parteneră

Echipă: _____

Data: _____

1. Scopul activității

Verificarea și ajustarea parametrilor fizico-chimici ai cernelurilor (vâscozitate, densitate, finețe, temperatură), utilizând instrumente specifice de măsură și control, în vederea asigurării calității imprimării.

2. Situația-problemă

În timpul tipăririi unui tiraj, culorile imprimate apar mai deschise decât proba de culoare aprobată. Operatorul suspectează că cerneala utilizată are o vâscozitate necorespunzătoare.

Cum poți verifica și corecta parametrii cernelii, folosind instrumentele de măsură disponibile?

3. Obiective de învățare

La finalul activității, elevii vor fi capabili să:

- identifice instrumentele adecvate pentru verificarea cernelurilor;
- efectueze corect măsurători de vâscozitate și densitate;
- interpreteze datele obținute și să decidă ajustări necesare;
- respecte normele de protecție și igienă a muncii;
- colaboreze eficient în rezolvarea unei probleme reale.

4. Materiale și aparatură utilizată

Denumirea echipamentului / materialului	Scopul utilizării
Vâscozimetru Ford / Shell	Determinarea vâscozității
Spectrofotometru	Verificarea culorii tipărite
Termometru digital	Controlul temperaturii cernelii
Cronometru digital	Măsurarea timpului de curgere
Termohigrometru digital / analogic	Măsurarea temperaturii și umidității relative din atelier/tipografie
Racletă metalică	Distribuirea uniformă a probei
Pahare gradate / eprubete	Pregătirea probelor
Agitator / paletă de omogenizare	Amestecarea uniformă a probei
Mostre de cerneluri (CMYK)	Probe de test
Hârtie tipografică standard	Suport pentru imprimare probă
Mănuși, lavete, echipament de protecție, soluție de curățare	Siguranță în manipulare și igienă în lucru

5. Desfășurarea activității

Etapa	Activitatea elevului	Observații / rezultate
1. Analiza problemei	Discuția în echipă asupra cauzei posibile a culorii deschise.	
2. Formularea ipotezelor	Notarea posibilelor cauze:	
3. Planificarea verificărilor	Se stabilește planul de măsurare: ce parametri se verifică, cu ce instrumente.	
4. Măsurători experimentale	Efectuarea determinărilor de vâscozitate, densitate, finețe.	
5. Înregistrarea datelor	Se completează tabelele de mai jos.	
6. Interpretarea rezultatelor	Compararea valorilor cu limitele din fișa tehnică a cernelii.	
7. Concluzii și propuneri	Ce ajustări sunt necesare? (ex: diluare, omogenizare, aclimatizare)	

A. Determinarea vâscozității cernelii utilizate la imprimare, în vederea asigurării calității și uniformității procesului de tipărire.**Instrucțiuni de lucru:**

- Se omogenizează proba de cerneală (agitare lentă, fără formarea de bule de aer).
- Se umple complet cupa vâscozimetruului, asigurând temperatura de $23\text{ }^{\circ}\text{C} \pm 1\text{ }^{\circ}\text{C}$.
- Se cronometrează timpul de curgere (în secunde) al cernelii din cupă.
- Se repetă măsurarea de 2–3 ori și se calculează media valorilor.
- Se compară rezultatul obținut cu valorile recomandate în fișa tehnică a cernelii.

Culoarea / tipul cernelii	Temperatu- ra probei (°C)	Timp de curgere (s) – 1	Timp de curgere (s) – 2	Timp mediu (s)	Valoare standard (s)	Abatere	Observații / acțiuni corective
Cyan					35 ± 2		
Magenta					33 ± 2		
Galben					30 ± 2		
Negru (K)					38 ± 2		

Interpretarea rezultatelor

- Vâscozitate prea mică → cerneala este prea fluidă, acoperire slabă, posibile scurgeri.
- Vâscozitate prea mare → transfer dificil, posibile pete sau neuniformități.
- Ajustare posibilă: adăugare agent de diluare / omogenizare / aclimatizare la temperatura mediului.

Analiza echipei

- Probleme identificate: _____
- Cauze posibile: _____
- Soluții propuse: _____

Reflecția individuală

- Ce am învățat despre relația dintre vâscozitate și calitatea imprimării?
.....
- Ce erori pot influența măsurarea vâscozității?
.....
- Cum pot preveni aceste erori într-un proces real de producție?
.....

B. Verificarea culorii ale cernelurilor tipărite

Instrucțiuni de lucru:

1. Se imprimă mostre de culoare pe suportul stabilit (hârtie offset sau cretată).
2. Se măsoară culoarea cu spectrofotometrul.
3. Se măsoară diferența de culoare Delta E prin măsurarea culorii tipărite și a referinței.
4. Se notează observațiile privind diferențele și posibilele cauze (ex.: strat prea subțire, cerneală prea fluidă, presiune neuniformă etc.).

Nr. crt.	Culoarea testată	L*a*b* măsurat	L*a*b* de referință	Delta E	Observații posibile, corective) (cauze acțiuni
1	Cyan				
2	Magenta				
3	Galben				
4	Negru (K)				

Analiza rezultatelor

Valoare Delta E	Potrivirea culorii
0-1	Potrivire perfectă
1-2	Diferență aproape perceptibilă
2-3	Acceptabil

3-5	Diferență vizibilă
Mai mare de 5	Diferență inacceptabilă

- Culoarea cu cea mai mare abatere: _____
- Cauza posibilă: _____
- Soluție propusă: _____
- După corecție, densitățile sunt conforme? ☐ Da ☐ Nu

Concluzii și reflecție

- Ce am învățat despre relația dintre valoarea Delta E și aspectul culorii?
.....
- Cum influențează grosimea stratului de cerneală valoarea măsurată?
.....
- Ce aş putea îmbunătăți la următoarea măsurare?
.....

C. Determinarea timpului de uscare al cernelii flexografice

Materiale necesare

Hârtie albă curată și/sau bandă adezivă (pentru test)

Instrucțiuni de lucru

- Se pune proba tipărită pe o suprafață plană, la temperatura camerei (20–24 °C).
- Se pornește cronometrul imediat după imprimare.
- La intervale regulate (de exemplu: 1 min, 3 min, 5 min, 10 min, 15 min, 30 min):
 - se apasă ușor o bucată de hârtie albă pe zona imprimată,
 - se ridică hârtia și se observă dacă rămâne urmă de cerneală.
- Se notează momentul la care nu mai apar urme — acesta este timpul de uscare completă.
- Opțional: se repetă testul cu bandă adezivă — dacă la dezlipire nu rămâne cerneală, uscarea este completă.

Interval de timp (sec)	Urme de cerneală la atingere	Urme pe bandă adezivă	Observații
20			
40			
60			
80			
100			
120			
140			

Analiza rezultatelor

Timpi de uscare tipic:

Strat subțire pe hârtie absorbantă: 30–90 secunde

Strat mai gros sau carton: 1–3 minute

Analiza echipei

- Probleme identificate: _____
- Cauze posibile: _____
- Soluții propuse: _____

Reflecția individuală

Cum s-a comportat cerneala pe mostrele testate? Au existat diferențe între zonele probei?

.....

Ce relație există între vâscozitatea cernelii și timpul de uscare?

.....

Cum a afectat grosimea stratului timpul de uscare?

.....

D. Determinarea temperaturii și umidității relative în atelier sau tipografie pentru a asigura calitatea imprimării, stabilitatea hârtiei și vâscozitatea optimă a cernelurilor.

Instrucțiuni de lucru

- Se amplasează termohigrometrul în zona de lucru, departe de surse directe de căldură sau curenți de aer.
- Se lasă instrumentul să se stabilizeze 2–5 minute.
- Se citesc valorile de temperatură (°C) și umiditate (%) și se notează în tabel.
- Se repetă măsurarea în mai multe puncte ale atelierului pentru o medie reprezentativă.
- Se compară valorile obținute cu intervalele recomandate pentru tipar și depozitarea hârtiei/cernelurilor.

Punct de măsurare	Temperatura (°C)	Umiditate (%)	Abatere față de standard	Observații

Intervale recomandate pentru tipar

Parametru	Interval recomandat	Observații
Temperatura mediului	20 – 25 °C	Ideal pentru hârtie și cerneală offset
Umiditate relativă	45 – 55 %	Previne uscarea prematură sau deformarea suporturilor

Analiza rezultatelor

- Dacă temperatura < 20 °C → hârtia rigidă, cerneală vâscoasă
- Dacă temperatura > 25 °C → uscarea rapidă a cernelii, riscuri de imprimare neuniformă
- Umiditate < 45 % → hârtie se încrețește, electricitate statică
- Umiditate > 55 % → cerneală se usucă lent, hârtia se dilată

Analiza echipei

- Probleme identificate: _____
- Cauze posibile: _____
- Soluții propuse: _____

Reflecția individuală

- Cum influențează temperatura și umiditatea calitatea tiparului?
.....
- Ce măsuri preventive pot fi luate pentru menținerea condițiilor optime?
.....
- Cum aş ajusta procesul de tipar în cazul unor abateri de mediu?
.....

6. Analiza și concluziile echipei

Probleme identificate:	
Cauza probabilă:	
Soluții propuse:	
Măsuri corective aplicate:	

7. Reflecția individuală (autoevaluare)

- Ce am învățat nou din această activitate?
.....
- Ce dificultăți am întâmpinat și cum le-am depășit?
.....
- Ce aş face diferit într-o situație similară reală de producție?
.....

8. Observațiile profesorului

.....

.....

9. Norme de sănătatea și securitatea muncii respectate:

- Utilizarea echipamentului de protecție (mănuși, halat)
- Manipularea cernelurilor conform instrucțiunilor
- Igienizarea postului de lucru după activitate
- Respectarea indicațiilor profesorului

Propunem un exemplu de activitate de învățare, în cadrul laboratorului tehnologic, unde se poate aplica metoda: Metoda - "Diagrama Ishikawa" (diagrama cauza-efect/ os de pește) care permite:

- ilustrarea grafică a legăturii dintre un rezultat și factorii ce au dus la apariția acestuia;
- imagine de ansamblu a cauzelor potențiale ce au dus la o anumită problemă sau efect.

ETAPE

1. *Definirea problemei* – sub forma unei întrebări "DE CE..?" – se notează problema în „capul” peștelui. Este important ca toți membrii grupului să agreeze formularea problemei.

2. *Construirea "scheletului"* – Identificați cauzele potențiale și grupați-le în categorii principale - nu mai mult de 4- 6 (exemplu: cerneala utilizată, tipuri de hârtie de imprimare, soluția de umezire, tehnologia de imprimare, proceduri, norme de SSM, etc.). Fiecare dintre aceste categorii majore va fi explorată în detaliu. Subcauzele identificate sunt poziționate pe "oasele" principale. Pentru fiecare , continuați să vă întrebați "de ce s-a întâmplat acest lucru?"

3. *Analiza informațiilor* - evaluează fiecare cauză majoră și potențialele cauze detaliate asociate cu aceasta. Marchează (eventual cu culoare distinctă) elementele cele mai promițătoare în acest sens, pentru investigarea ulterioară.

4. *Plan de acțiune* - creează un plan de acțiuni pentru rezolvarea cauzei încercuite.

Se vizează dobândirea următoarelor rezultate ale învățării:

Cunoștințe:	3.1.4. Cernelurile; 3.1.5. Soluții de umezire utilizate în procesele tehnologice poligrafice.
Abilitați:	3.2.18. Verificarea cernelurilor și a soluțiilor de umezire din punct de vedere al conformității cu cerințele specifice ale procesului tehnologic; 3.2.19. Pregătirea cernelurilor și a soluțiilor de umezire pentru imprimare; 3.2.20. Utilizarea instrumentelor de măsură și control; 3.2.21. Utilizarea documentației de specialitate.
Atitudini:	3.3.2. Respectarea normelor tehnice în vigoare, privind calitatea și cantitatea elementelor de referință a lucrării; 3.3.3. Respectarea normelor generale și specifice privind sănătatea și securitatea muncii, prevenirea și stingerea incendiilor și protecția mediului; 3.3.5. Recepționarea cernelurilor și a soluțiilor de umezire în vederea pregătirii imprimării, conform fișei tehnologice; 3.3.7. Respectarea disciplinei de specialitate și a termenelor de execuție.
Conținutul:	Tehnologia de realizare a unei cărți de vizită (conform fișei tehnologice și a cerințelor designului realizat anterior).

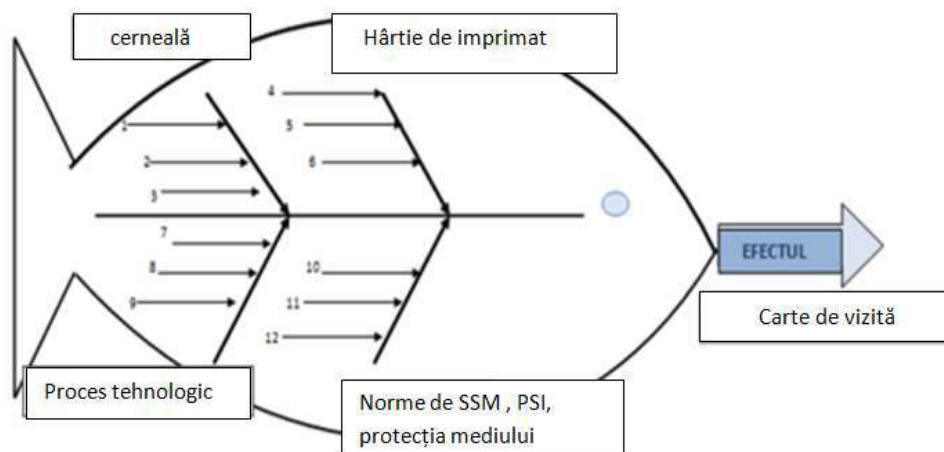
Pentru aplicarea metodei se parcurg etapele (definirea problemei, construirea "scheletului", analiza informațiilor, plan de acțiune) respectând recomandările:

- Se lucrează în echipe de câte 4-5 elevi. Se desemnează un raportor pentru fiecare echipă. Acesta va prezenta în plen rezultatele obținute.

Sarcini de lucru:

1. Discutați cu colegii din echipă și identificați subcauzele pentru câte o categorie principală aleasă în realizarea cărții de vizită.
2. Consemnați subcauzele pe postituri pe care raportorul le va așeza pe "oasele" principale ale diagramei Ishikawa (de pe flipchart/ tablă) la categoria principală aleasă de către echipă.
 - urmăriți cu atenție prezentările colegilor, reținând elementele de interes;
 - puneți întrebări dacă nu vă este totul suficient de clar;

- discutați și clarificați în plen eventualele incertitudini semnalate.



Lucrarea de laborator se execută prin parcurgerea următoarelor etape:

1. Instrucțiunile privind normele de sănătate și securitatea muncii, prevenirea și stingerea incendiilor și protecția mediului, specifice lucrării;
2. Planificarea individuală a muncii, prin prezentarea de către profesor a obiectivelor lecției, distribuirea sarcinilor și a responsabilităților.
3. Efectuarea propriu-zisă a lucrării de laborator
4. Controlul și autocontrolul execuției propriu-zise a lucrării de laborator

Un alt exemplu de metodă didactică: Învățarea prin experiment

Metoda poate presupune integrarea mijloacelor digitale în activitatea practică:

- utilizarea senzorilor digitali (de umiditate, grosime etc.);
- completarea fișelor de laborator în format online (Google Sheets / Padlet);
- analiza datelor și prezentarea concluziilor prin aplicații digitale (Canva, PowerPoint, Genially).

Această metodă stimulează **învățarea activă, colaborarea, gândirea critică și competențele digitale.**

Tema activității: Controlul suporturilor de imprimare din punct de vedere cantitativ și calitativ

Durata: 2 ore

Tipul lecției: Lecție de laborator

Forma de organizare: echipe de câte 3 – 4 elevi

Se vizează dobândirea următoarelor rezultate ale învățării:

Cunoștințe	3.1.2. Elemente de referință ale lucrărilor poligrafice;
Abilități:	3.2.8. Controlul suporturilor de imprimare din punct de vedere cantitativ și calitativ; 3.2.9. Utilizarea instrumentelor de măsură și control; 3.2.10. Utilizarea documentației de specialitate.
Atitudini:	3.3.2. Respectarea normelor tehnice în vigoare, privind calitatea și cantitatea elementelor de referință a lucrării; 3.3.3. Respectarea normelor generale și specifice privind sănătatea și securitatea muncii, prevenirea și stingerea incendiilor și protecția mediului; 3.3.5. Asumarea rolului în echipă și colaborarea cu ceilalți membri ai echipei;

FIȘĂ DE LUCRU

Modulul: Pregătirea materialelor poligrafice

Tema: Controlul suporturilor de imprimare din punct de vedere cantitativ și calitativ

Clasa: IX

Durata: 2 ore

Data: _____

Profesor: _____

Elev: _____

Grupa / echipa: _____

Scopul lucrării

Determinarea principalelor caracteristici **cantitative și calitative** ale suporturilor de imprimare (hârtie, carton, material sintetic) pentru a evalua conformitatea acestora cu standardele poligrafice

Resurse utilizate

Nr. crt.	Denumirea materialului / aparatului	Scopul utilizării
1	Mostră de hârtie / carton / folie sintetică	Suport de imprimare analizat
2	Micrometru	Determinarea grosimii
3	Balanță electronică	Determinarea greutății specifice
4	Aparat de măsurat umiditatea	Determinarea umidității
5	Senzor / aplicație digitală	Înregistrarea și analiza datelor
6	Lupa / microscop digital	Examinarea suprafeței
7	Calculator / tabletă	Prelucrarea și prezentarea rezultatelor

Suporturile de imprimare trebuie să îndeplinească cerințe tehnice specifice:

- **Grosime (mm / μm)** – influențează rigiditatea și comportarea la tipar;
- **Greutate specifică (g/m^2)** – determină opacitatea și stabilitatea mecanică;
- **Umiditate (%)** – afectează planeitatea și aderența cernelii;
- **Netezime / luciu** – influențează calitatea imprimării;
- **Rezistență mecanică** – definește comportarea în procesul de imprimare

Modul de lucru

1. Identificați tipul de suport și notați caracteristicile vizuale.
2. Măsurați **grosimea** folosind micrometrul (media a 3 măsurători).
3. Determinați **greutatea specifică** (masa unei coli raportată la suprafață).
4. Măsurați **umiditatea** cu aparatul specific.
5. Examinați **aspectul suprafeței** (netezime, luciu, uniformitate) la lupă / microscop digital.
6. Notați toate valorile în tabelul de mai jos.
7. Comparați valorile obținute cu cele din standardele de referință.
8. Formulați concluzii privind calitatea suportului analizat.

Tabel de rezultate

Caracteristică	Unitate de măsură	Valori măsurate	Media valorilor	Valoare standard (orientativă)	Observații
Grosime	μm			80–150 μm	
Greutate specifică	g/m^2			70–200 g/m^2	
Umiditate	%			5–7 %	

Netezime	subiectiv / numeric			conform standardului	
Aspect suprafață	descriere			uniform	
Rezistență mecanică	testare / observație			satisfăcătoare	

Analiza și interpretarea rezultatelor

- Comparați valorile obținute cu valorile standard.
- Indicați eventualele neconformități.
- Explicați posibilele cauze ale abaterilor.

Comentarii / interpretare:

Concluzii

Sugestii privind evaluarea

Evaluarea componentă a strategiei didactice, oferă informații cu privire la calitatea actului de învățare. Evaluarea trebuie proiectată încă din faza de planificare didactică, nu doar aplicată la final. În cadrul unei strategii didactice complete, evaluarea este corelată cu rezultatele învățării, oferă un feedback constant elevului și contribuie la adaptarea continuă a demersului didactic.

Pentru dobândirea rezultatelor învățării din cadrul modulului ”Pregătirea materialelor poligrafice”, evaluarea trebuie să fie continuă, obiectivă și practică, centrată pe competențe. Se recomandă o pondere mai mare pentru activitățile aplicative, se evaluează atât rezultatele obținute, cât și modul de lucru. Utilizarea de metode variate: observație sistematică, probă practică/laborator, teste scrise, portofoliu, autoevaluare.

Formele evaluării în funcție de momentul în care se realizează evaluarea sunt:

- Evaluarea inițială – la început de modul/unitate de învățare. Instrumentele de evaluare, recomandate sunt: chestionare, fișe de evaluare, etc. Rolul evaluării inițiale este de ghidare a demersului didactic;
- Evaluarea formativă (continua) – pe parcursul lecțiilor sau al activităților practice. Instrumentele de evaluare, recomandate sunt: observația sistematică, fișe de lucru, chestionare, fișe de evaluare, fișe de autoevaluare și interevaluare, utilizarea feedforward (are în vedere acțiunile viitoare și modul în care poate fi îmbunătățită performanța în viitor). Rolul evaluării formative este de îmbunătățire a procesului de învățare în timp real. Permite elevilor să înțeleagă ce trebuie îmbunătățit, îi motivează. Cadrele didactice obțin informații pentru a adapta strategiile didactice spre remediere sau performanță.
- Evaluarea sumativă - la final de unitate de învățare/modul. Instrumentele de evaluare, recomandate sunt: proiect, probă practică, test teoretic, portofoliu.

Evaluarea are în vedere standardul de evaluare asociat unității de rezultate ale învățării din Standardul de pregătire profesională, care prezintă criterii și indicatori de realizare precum și ponderea acestora.

Propunem ca exemplu de evaluare un **Test de verificare a cunoștințelor**

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.4. Cerneluri	3.2.18. Verificarea cernelurilor și a soluțiilor de umezire din punct	3.3.2. Respectarea normelor tehnice în vigoare, privind

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
3.1.5. Soluții de umezire utilizate în procesele tehnologice poligrafice 3.1.6. Accesorii pentru modificarea consistenței și vitezei de uscare a cernelurilor	de vedere al conformității cu cerințele specifice ale procesului tehnologic 3.2.19. Pregătirea cernelurilor și a soluțiilor de umezire pentru imprimare 3.2.20. Prepararea soluțiilor de umezire pentru tiparul offset 3.2.21. Utilizarea instrumentelor de măsură și control	calitatea și cantitatea elementelor de referință ale lucrării 3.3.4. Rezolvarea autonomă a problemelor legate de pregătirea materialelor conform instrucțiunilor de lucru ale echipamentelor 3.3.5. Recepționarea cernelurilor și a soluțiilor de umezire în vederea pregătirii imprimării, conform fișei tehnologice

TEST DE EVALUARE

Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.

Timp de lucru: 50 minute

SUBIECTUL I

30 puncte

I.1

14 puncte

Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (1– 7) scrieți, pe foaia cu răspunsuri, litera corespunzătoare răspunsului corect. Este corectă o singură variantă de răspuns.

1. Ce instrument se utilizează pentru măsurarea densității optice a cernelii tipografice?

- a) Micrometrul
- b) Densitometru
- c) pH-metru
- d) Viscosimetru

2. Ce parametru controlează viscozitatea unei cerneluri?

- a) Gradul de luciu
- b) Capacitatea de absorbție
- c) Rezistența la curgere
- d) Stabilitatea la lumină

3. Ce valoare a ΔE indică o diferență de culoare acceptabilă în tipar?

- a) $\Delta E > 10$
- b) $\Delta E = 0$
- c) ΔE între 2 și 5
- d) $\Delta E < 1$

4. În tiparul offset, emulsificarea cernelii reprezintă:

- a) Evaporarea apei din soluția de umezire
- b) Interacțiunea dintre cerneală și soluția de umezire
- c) Procesul de oxidare a pigmentilor
- d) Măsurarea luciului imprimării

5. Precizia de măsurare a Spectrofotometrului este:
- Foarte scăzută
 - Scăzută
 - Bună (pentru un control rapid)
 - Foarte înaltă (standard ISO)
6. Un pH prea ridicat al soluției de umezire poate determina:
- Emulsificare excesivă a cernelii
 - Uscare mai rapidă
 - Aderență mai mare
 - Reducerea luciului
7. În timpul controlului vizual standardizat, se utilizează:
- Iluminare de birou (4000 K)
 - Lumină naturală directă
 - Cabină de iluminare standard D50
 - Lanternă cu lumină rece

I.2**6 puncte**

În tabelul de mai jos, în coloana **A** sunt enumerate Instrumente de măsură, iar în coloana **B** sunt enumerate Parametrii mășurați.

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, asocierile corecte dintre cifrele din coloana **A** și literele corespunzătoare din coloana **B**.

Coloana A	Coloana B
1. Viscosimetru	a. Intensitatea culorii
2. Spectrofotometru	b. Vâscozitatea / fluiditatea cernelii
3. Micrometrul	c. Distanțe mici cu precizie ridicată

I.3**10 puncte**

Citiți, cu atenție, afirmațiile următoare, numerotate cu cifre de la 1 la 5.

Pentru fiecare dintre afirmațiile de la 1 la 5, scrieți, pe foaia cu răspunsuri, cifra corespunzătoare enunțului și notați în dreptul ei litera A, dacă apreciați că afirmația este adevărată, sau litera F, dacă apreciați că afirmația este falsă.

- Densitometrul măsoară grosimea stratului de cerneală aplicat.
- pH-ul soluției de umezire trebuie să fie neutru (7,0) pentru tiparul offset.
- O cerneală cu vâscozitate prea mică poate provoca scurgeri și pete.
- Cerneala tipografică folosită în tiparul offset este solubilă în apă și se amestecă direct cu soluția de umezire.
- Soluția de umezire are rolul de a proteja zonele neimprimabile ale plăcii offset, împiedicând depunerea cernelii pe acestea.

SUBIECTUL II**30 puncte****II.1****16 puncte**

Scrieți, pe foaia cu răspunsuri, informația corectă care completează spațiile libere:

- a) Densitometrul este folosit pentru a măsura(1)..... optică a culorilor imprimate și pentru a verifica uniformitatea depunerii cernelii.
- b) Colorimetrul determină valorile colorimetrice L^* , a^* , b^* și(2)..... față de un standard de referință.
- c) Înainte de utilizare, cernelurile trebuie(3)..... pentru a asigura o distribuție(4)..... a pigmentilor și a componentelor lichide.
- d) În tiparul flexografic se utilizează cerneluri lichide, pe bază de(5).... sau(6)...., care se usucă rapid prin evaporare, asigurând o(7) curată pe diverse tipuri de suporturi.
- e) În tiparul digital, ...(8)..... sunt special formulate pentru a se fixa direct pe suport, fără utilizarea soluției de umezire.

II.2.**14 puncte**

La controlul imprimării, operatorul a măsurat densitatea culorii cyan cu un densitometru. Valorile obținute sunt:

Zona 1: 1,35

Zona 2: 1,28

Zona 3: 1,42

Standardul procesului: $1,35 \pm 0,05$

Cerințe:

- a) Identifică zonele conforme și neconforme.
- b) Propune o măsură corectivă pentru zonele neconforme.

SUBIECTUL III**30 puncte****III.1****30puncte**

Realizează un eseu cu tema: „Verificarea și pregătirea cernelurilor în conformitate cu cerințele procesului tehnologic”, având în vedere următoarele aspecte:

- 1 Tipuri cerneluri ecologice și avantaje al utilizării acestora;
2. Parametrii utilizați pentru verificarea cernelurilor;
3. Pregătirea cernelurilor pentru imprimare;
4. Echipamente de măsură și control în tehnologiile poligrafice, precum si parametrii de calitate controlați de acestea.

BAREM DE EVALUARE ȘI NOTARE

- Se punctează oricare alte modalități de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat la 10.

SUBIECTUL I**30 puncte****I.1****14 puncte**

1 – b; 2 – c; 3 – c; 4 – b; 5 – d; 6-a; 7-c.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2 puncte.
Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

I.2 **6puncte**

1 – b; 2 – a; 3 – c;

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

I.3 **10 puncte**

1 – F; 2 – F; 3 – A; 4 – F; 6 – A

Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

SUBIECTUL II **30 puncte**

II.1 **16 puncte**

a) 1 – densitatea; b) 2 – diferența de culoare ΔE ; c) 3 – omogenizate; 4 – uniformă;

d) 5 – apă, 6 – solvenți, 7- imprimare;

e) 8- cernelurile;

Pentru fiecare răspuns corect și complet se acordă câte 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

II.2. **14 puncte**

a)

Zona conformă: 1 (se încadrează în 1,30–1,40)

Zonă neconformă: 2 ($1,28 < 1,40$)

Zonă neconformă: 3 ($1,42 > 1,40$)

Pentru fiecare răspuns corect și complet se acordă câte 2 puncte.

Pentru fiecare răspuns parțial corect sau incomplet se acordă câte 1 punct.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

b)

Măsură corectivă pentru zonele neconforme:

Zona 2 -creșterea debitului de cerneală pe zona respectivă.

Zona 3 -reducerea debitului de cerneală pe zona respectivă.

Pentru răspuns corect și complet se acordă 4 puncte.

Pentru fiecare parțial corect sau incomplet se acordă 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

SUBIECTUL III **30 puncte**

III.1 **30 puncte**

30 puncte distribuite astfel:

1. Prezintă două tipuri cerneluri ecologice și trei avantaje al utilizării acestora

10 puncte

Cerneluri ecologice:

Cerneluri pe bază de uleiuri vegetale;

Cerneluri pe bază de apă;

Cerneluri UV fără solvenți (pentru tiparul offset UV sau digital).

Pentru răspuns corect și complet(două tipuri de creneluri ecologice) se acordă 5 puncte.
Pentru fiecare parțial corect sau incomplet se acordă 2 puncte.
Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

Avantajele utilizării cernelurilor ecologice

- Reduc impactul asupra mediului prin emisii mai mici de COV;
- Favorizează reciclarea și reutilizarea hârtiei;
- Protejează sănătatea lucrătorilor prin eliminarea solvenților toxici;

Pentru răspuns corect și complet(3 avantaje ale cernelurilor ecologice) se acordă 5 puncte.
Pentru fiecare parțial corect sau incomplet se acordă 2 puncte.
Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

2. Enumeră trei parametrii utilizați pentru verificarea cernelurilor:

5 puncte

- Vâscozitate, intensitatea culorii;
- Densitate optică și echilibru de culoare CMYK;
- Compatibilitatea cu hârtia și cu soluția de umezire;
- Comportamentul la emulsificare și uscarea cernelii.

Pentru răspuns corect și complet (3 parametrii) se acordă 5 puncte.
Pentru fiecare parțial corect sau incomplet se acordă 2 puncte.
Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

3. Descrie pregătirea cernelurilor pentru imprimare

5 puncte

Dozarea și amestecarea cernelurilor:

- Corectarea culorii conform standardului ISO 12647-2 (DeltaE);
- Utilizarea sistemelor de rețetare automată;
- Condițiile optime de stocare (temperatură, umiditate, durată).

Pentru răspuns corect și complet se acordă 5 puncte.
Pentru fiecare parțial corect sau incomplet se acordă 2 puncte.
Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

4. Prezintă echipamente de măsură și control în tehnologiile poligrafice, precum și parametrii de calitate controlați

10 puncte

Echipamente moderne de control:

- Densitometre spectrofotometrice (X-Rite, etc.);
- Colorimetre și spectrofotometre portabile;
- Control automat în linie;
- Sisteme de măsurare a grosimii stratului de cerneală.

Pentru răspuns corect și complet (enumera 2 echipamente) se acordă 5 puncte.
Pentru fiecare parțial corect sau incomplet se acordă 2 puncte.
Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

Parametrii de calitate controlați:

- Densitate, balans de gri, trap, dot gain;

Registru, uniformitate, contrast de imprimare.

Pentru răspuns corect și complet (enumera 3 parametrii) se acordă 5 puncte.

Pentru fiecare parțial corect sau incomplet se acordă 2 puncte.

Pentru răspuns incorect sau lipsa răspunsului se acordă 0 puncte.

BIBLIOGRAFIE

Surse online

1. **Fogra** – www.fogra.org – Studii și ghiduri despre standardele ISO, cerneluri certificate și calitatea imprimării.
2. **European Printing Ink Association (EuPIA)** – <https://www.eupia.org/> Ghiduri și specificații tehnice pentru cerneluri ecologice, sigure și certificate.
3. **ISO.org – Graphic Technology Standards** - <https://www.iso.org/standards.html> – Lista completă a standardelor internaționale aplicabile în poligrafie.
4. ISO 12647-6
5. **Print Process Control – Heidelberg Colour Management Guides** https://www.heidelberg.com/global/en/products/color_management.jsp – Documentație tehnică despre implementarea ISO 12647-2 și controlul culorii în tipar offset și digital
6. **TAPPI – Paper Manufacturing and Testing Resources**- <https://www.tappi.org> – Standarde și publicații pentru producerea și testarea suporturilor de tipar
7. <https://www.xrite.com/>

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**CENTRUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PROFESIONAL ȘI TEHNIC**

Anexa nr. 63

CURRICULUM**pentru****clasa a IX-a****ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL - FILIERA TEHNOLOGICĂ****Domeniul de pregătire profesională: TURISM ȘI ALIMENTAȚIE****2025**

GRUPUL DE LUCRU:

PĂDUREAN MIHAELA ANA	Profesor univ. dr., Academia de Studii Economice București
BULAI MIHAI	Lector univ. dr., Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
TOMESCU SIMONA	Profesor grad didactic I, Consilier la Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
APETREI MONA	Profesor, grad didactic I, Liceul Tehnologic Economic de Turism, Iași
BONAȚ IOAN GHEORGHE	Profesor, grad didactic I, Colegiul Economic "Nicolae Titulescu", Baia Mare
CERNAT KATI	Profesor, grad didactic I, Colegiul Economic "Emanuil Gojdu", Hunedoara
COSTACHE RODICA	Profesor, grad didactic I, Liceul Tehnologic „Voievodul Gelu” Zalău
DINCĂ FLORIN CRISTIAN	Profesor, grad didactic I, Colegiul Economic "Dionisie Pop Marțian", Alba Iulia
DORIN VIORICA BELLA	Profesor, dr., Colegiul Economic „Viilor” București
IORDACHE ELENA	Profesor, grad didactic I, Colegiul Economic "Regele Mihai I", Buzău
NĂSTĂȘEL MARIA	Profesor, grad didactic I, Liceul Tehnologic Special "Beethoven", Craiova
NICOLAE IULIANA	Profesor, grad didactic I, Colegiul Economic "Virgil Madgearu", Ploiești
RAȘID NELIDA	Profesor, grad didactic I, Colegiul Economic Mangalia
RĂDULESCU AXENIA	Profesor, dr., Palatul Copiilor Râmnicu Vâlcea
SEVASTIAN NICOLETA	Profesor, grad didactic I, Liceul Tehnologic Administrativ și de Servicii "Victor Slăvescu", Ploiești
VIȘAN CARMEN CORINA	Profesor, dr., Colegiul Economic "Mihail Kogălniceanu", Focșani
VOINEA OANA ALINA	Profesor, grad didactic I, Colegiul Economic "Virgil Madgearu", Târgu Jiu

Coordonator științific:

BUTNARU GINA IONELA	Profesor univ. dr. Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași

Coordonare CNDIPT:

DANA CARMEN STROIE	Coordonator CNDIPT
CARMEN GHEORGHÎȚA MUȘAT	Coordonator GLC domeniu de pregătire profesională

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul pentru clasa a IX-a, domeniul de pregătire profesională Turism și alimentație, cuprinde planul de învățământ, elaborat în conformitate cu prevederile OMEC nr. 4350/2025 care aprobă planurile-cadru pentru ciclul liceal – învățământ cu frecvență zi și programa școlară proiectată astfel încât să asigure dobândirea rezultatelor învățării prevăzute în Standardele de pregătire profesională SPP aprobate prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4121/2016.

Organizarea conținuturilor a fost concepută astfel încât, prin corelarea dintre pregătirea teoretică de specialitate și pregătirea practică de specialitate, să fie susținută dobândirea progresivă și coerentă a cunoștințelor, abilităților și atitudinilor prevăzute în SPP pentru domeniul de pregătire profesională Turism și alimentație.

Proiectarea curriculumului pentru clasa a IX-a, împreună cu alocările orare pentru modulele din planul de învățământ a fost realizată astfel încât să permită asigurarea celor două tipuri de ieșiri: absolvenți care finalizează trei ani de studiu, cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 3 CNC, respectiv absolvenți care finalizează întreg parcursul liceal (4 ani de studiu), cu posibilitatea de certificare a calificărilor profesionale de nivel 4 CNC și înscrierea la examenul național de bacalaureat.

Acest curriculum se aplică pentru calificările corespunzătoare domeniului de pregătire profesională *Turism și alimentație*:

Nivel CNC 4

1. Organizator banqueting
2. Tehnician în gastronomie
3. Tehnician în turism
4. Tehnician în hotelărie

Nivel CNC 3

1. Bucătar
2. Cofetar – patiser
3. Ospătar (chelner), vânzător în unități de alimentație
4. Lucrător hotelier

Nivelul de calificare conform Cadrului național al calificărilor – 3 și 4

Corelarea dintre unitățile de rezultate ale învățării și module:

Nivelul CNC	Unitatea de rezultate ale învățării tehnice generale (URI)	Denumire modul
3 și 4	URÎ 2. Aplicarea conceptelor de bază ale contabilității	MODUL I. Bazele contabilității
3 și 4	URÎ 1. Etică și comunicare profesională	MODUL II. Etică și comunicare profesională
3 și 4	URÎ 5. Organizarea activității în unitățile de primire turistică	MODUL III. Structuri de primire turistică
3 și 4	URÎ 4: Asigurarea calității în turism și alimentație URÎ 6: Realizarea proceselor de bază în alimentație	MODUL IV. Procese și calitate în HoReCa

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Clasa a IX-a
Învățământ liceal – filiera tehnologică
Aria curriculară Tehnologii

Domeniul de pregătire profesională: TURISM ȘI ALIMENTAȚIE

Curriculum de specialitate (CS): pregătire teoretică de specialitate și pregătire practică săptămânală

Modul I. Bazele contabilității

Total ore /an:	60
din care: Pregătire teoretică	30
Laborator	30
Instruire practică	-

Modul II. Etică și comunicare

Total ore /an:	60
din care: Pregătire teoretică	30
Laborator	-
Instruire practică	30

Modul III. Structuri de primire turistică

Total ore /an:	60
din care: Pregătire teoretică	30
Laborator	-
Instruire practică	30

Modul IV. Procese și calitate în HoReCa

Total ore /an:	120
din care: Pregătire teoretică	30
Laborator	60
Instruire practică	30

Total ore/an = 10 ore/săpt. x 30 săptămâni = 300 ore

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS)

Stagii de pregătire practică_* -----

Total maxim ore/an: 150 ore

Total ore /an = 5 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 150 ore/an

Curriculum pentru aprofundare și inserție profesională** -----

Total ore pe a 30 ore

Total ore /an = 1 săpt. x 5 zile x 6 ore /zi = 30 ore/an

TOTAL GENERAL: 480 ore/an

Notă:

În clasa a IX-a, orele de pregătire practică incluse în CDEOS se desfășoară în atelierele de la școală sau la operatorul economic/instituția publică parteneră. Denumirea și conținutul modulului/modulelor de

CDEOȘ pentru orele de pregătire practică vor fi stabilite de către unitatea de învățământ în parteneriat cu operatorul economic/instituția publică parteneră, cu avizul inspectoratului școlar.

* Curriculumul asociat stagiilor de pregătire practică este parte a CDEOȘ și este elaborat de unitatea de învățământ, în parteneriat cu operatorii economici/autoritățile administrației publice locale, pentru adaptarea formării profesionale a elevilor la nevoile locale ale pieței muncii. Din numărul total anual de ore ale stagiilor de pregătire practică se poate alocă, după caz, la decizia unității de învățământ, în consultare cu operatorii economici parteneri, un număr de 0 – 60 ore pentru discipline de cultură generală și/sau module de specialitate, pentru activități de acomodare/învățare remedială/pregătirea examenului de bacalaureat.

** Curriculum-ul pentru aprofundare și inserție profesională reprezintă 30 de ore/an de studiu care se alocă de unitatea de învățământ, cu consultarea elevilor, din oferta dezvoltată în parteneriat cu operatorii economici /autoritățile administrației publice locale și care pot fi utilizate pentru stagii de pregătire practică sau pentru disciplinele de cultură generală, în vederea dobândirii rezultatelor învățării necesare inserției pe piața muncii.

MODUL I. Bazele contabilității

Modulul „**Bazele contabilității**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Turism și alimentație**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un numărul de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **30 ore/an** – laborator tehnologic

Modulul „**Bazele contabilității**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 sau 4, din domeniul de pregătire profesională **Turism și alimentație** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 2. Aplicarea conceptelor de bază ale contabilității			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
2.1.1	2.2.1 2.2.2	2.3.1	Elemente de bază în contabilitatea entităților a) Istoria și evoluția contabilității b) Sistemul contabil parte a sistemului informațional economic: - o cadrul general de reglementare a contabilității în România - o contabilitatea – verigă de bază a entităților (organizarea și sfera de acțiune a contabilității, tipuri de entități) - o rolul informației contabile pentru utilizatori
2.1.2	2.2.3	2.3.2	Evidența economică: a) definiție, importanță b) formele și etaloanele evidenței economice
2.1.3	2.2.4 2.2.5 2.2.6	2.3.3 2.3.4	Obiectul, metoda și comunicarea informațiilor contabile: a) definiția și trăsăturile obiectului contabilității b) elemente specifice obiectului de studiu al contabilității: active, capitaluri proprii, datorii (situația poziției financiare), venituri și cheltuieli (situația performanței financiare), ecuația fundamentală a contabilității c) definiția, trăsăturile, principiile și procedeele metodei contabilității
2.1.4	2.2.7 2.2.8	2.3.5	Echipamente, softuri și documente. A. Echipamente specifice și softuri informatice utilizate în activitatea financiară și contabilă B. Aparat de marcat electronice fiscal - rol, tipuri de aparate, documente generate, conectare la sistemul ANAF

URÎ 2. Aplicarea conceptelor de bază ale contabilității			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			C. Documentele de evidență contabilă: a. noțiunea și importanța documentelor b. structura, forma și formatul documentelor c. clasificarea documentelor d. întocmirea, verificarea și corectarea documentelor pentru principalele tranzacții economico-financiare e. circuitul, păstrarea și arhivarea documentelor-sustenabil și digital

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic)**

- ✓ Tabla, cretă, marker, flipchart;
- ✓ Videoproiector, calculator, soft-uri educaționale, tablă SMART;
- ✓ Calculator de birou;
- ✓ Copiator, imprimantă, scanner;
- ✓ Distrugător documente;
- ✓ Literatura de specialitate;
- ✓ Formulare tipizate;
- ✓ Documente specifice activității economice.
- ✓ Dosare, mape;
- ✓ Articole papetărie - bandă adezivă, agrafe sau capse, capsatoare și perforatoare;
- ✓ Cutii pentru arhivare;
- ✓ Case de marcat fiscale;
- ✓ Cântar electronic.

• Sugestii metodologice

Programa modulului „**Bazele contabilității**” se citește liniar datorită asocierii dintre rezultatele învățării și conținuturile învățării și se utilizează în strânsă corelație cu Standardul de Pregătire Profesională, în care este precizat standardul de evaluare asociat unității de rezultate ale învățării. Conținuturile modulului „**Bazele contabilității**” trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor.

Rezultatele învățării se dezvoltă prin ore de instruire teoretică și ore de laborator tehnologic.

Cadrele didactice au libertatea de a distribui orele modulului pe teme, astfel încât să formeze elevilor rezultatele învățării prevăzute în standard, fără a depăși, însă, numărul de ore alocat, prin planul de învățământ, fiecărui tip de instruire. Numărul de ore alocat fiecărei teme se realizează în funcție de dificultatea acestora, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului de elevi cu care se lucrează, de complexitatea și varietatea materialului didactic implicat în strategia didactică, dar și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul de elevi instruit.

Conținuturile se parcurg în ordinea dată de tabelul de corelare a rezultatelor învățării cu conținuturile învățării, iar profesorii au obligația de a le parcurge pe toate.

Instruirea se realizează în sala de clasă/cabinetele de specialitate, în laboratorul de specialitate sau la operatorii economici de profil. Locul de desfășurare a activității didactice, formele de activitate, metodele, materialele didactice, fișele de lucru și de documentare trebuie să se coreleze cu rezultatele

învățării și conținuturile asociate lor. Pregătirea în cabinete / laboratoare de specialitate / ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are o importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării.

Pentru eficientizarea procesului de predare – învățare, profesorul trebuie să-și proiecteze din timp activitatea didactică prin elaborarea de fișe de lucru, fișe de documentare, fișe de observație, fișe de evaluare și autoevaluare, prin pregătirea materialelor, instrumentelor, uneltelor, mașinilor și utilajelor necesare, precum și a spațiului de lucru.

Modulul „**Bazele contabilității**” are o structură flexibilă, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu CES.

Aceste activități de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev care stimulează implicarea activă, gândirea critică și creativitatea, prin activizarea structurilor cognitive și operatorii ale elevilor, pe exersarea potențialului psihofizic al acestora, pe transformarea elevului în coparticipant la propria instruire și educație;
- îmbinarea și alternanța sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup) de genul discuțiilor, asaltului de idei, etc.;
- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete;
- însușirea unor metode de informare și de documentare independentă, care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă. Dezvoltarea abilităților de informare și documentare independentă, prin utilizarea surselor moderne de informare (manuale, legislație, resurse online, aplicații contabile), care să deschidă perspectiva autoinstruirii și învățării pe tot parcursul vieții;

Domeniile de competențe cheie și rezultate ale învățării specifice acestora, integrate și dezvoltate în cadrul modului „**Bazele contabilității**”, conform standardului de pregătire profesională, sunt:

- **Competențe de comunicare în limba română și în limba maternă:**
 - Utilizarea corectă a vocabularului comun și a celui de specialitate;
 - Folosirea vocabularului specific contabilității;
 - Selectarea, colectarea și prelucrarea informațiilor din documente.
- **Competențe de bază de matematică, științe și tehnologie:**
 - Identificarea diferitelor tipuri de echipamente, softuri și documente specifice activității contabile;
 - Calcularea activelor, capitalurilor proprii, datoriilor, a veniturilor și cheltuielilor;
 - Rezolvarea unui șir de probleme apărute în situații cotidiene bazat pe raționamente, structuri logice matematice și abstractizare.

Alte tipuri de competențe cheie integrate în modul sunt din categoriile:

- **Competențe sociale și civice;**
- **Competențe digitale** – utilizarea instrumentelor informatice specifice activității contabile (aplicații de calcul, baze de date, programe de evidență contabilă);
- **Competențe de a învăța să înveți** – dobândirea unor strategii de învățare autonomă, prin documentare, reflecție și autoevaluare, în vederea formării continue;
- **Competențe antreprenoriale** – înțelegerea principiilor de funcționare a unei întreprinderi și a rolului evidenței contabile în luarea deciziilor economice.

Profesorul trebuie să promoveze experiențe de învățare prin conținuturi și activități cât mai variate, care să susțină dezvoltarea potențialului fiecărui elev.

În contextul actual, **educația trebuie să devină baza tuturor inițiativelor durabile**. Formarea elevilor activi, inovatori și responsabili este un obiectiv central al educației moderne, menit să-i pregătească pentru o societate în continuă schimbare. Acest proces implică adoptarea unor strategii didactice și pedagogice care să le dezvolte nu doar cunoștințele, ci și abilitățile și atitudinile necesare pentru a deveni cetățeni implicați și creativi.

Exemple de metode moderne de învățare care pot fi utilizate în activitatea didactică pentru dobândirea rezultatelor învățării:

- Învățarea bazată pe proiecte în format fizic sau digital;
- Învățarea prin simulări și jocuri educaționale în format fizic și online;
- Învățarea colaborativă în format fizic și online (colaborare asincronă/sincronă);
- Învățarea asistată de inteligența artificială;
- Studiul de caz;
- Jocuri didactice;
- R.A.I. (Răspunde, Aruncă, Interoghează);
- Brainstorming;
- Interogarea autorului;
- Problematizarea;
- Știu/vreau să știu/am învățat;
- Metoda diagramelor Venn;
- Metoda cubului;
- Completarea de rebusuri, diagrame, rezolvarea unui frazifon.

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de predare – învățare este **„Metoda rebusului”**, utilizată într-o lecție de consolidare a cunoștințelor .

„Metoda rebusului” în activitatea de învățare este o tehnică didactică interactivă care folosește grile de cuvinte încrucișate pentru a stimula interesul și implicarea elevilor, ajutându-i să învețe noi concepte prin rezolvarea de probleme. Prin intermediul rebusurilor, elevii sunt motivați, iar procesele lor psihice, precum memoria și gândirea, sunt stimulate. Metoda presupune construirea unui careu de cuvinte încrucișate de către profesor, care va fi rezolvat de elevi, individual, pe grupe sau frontal.

„Metoda rebusului” poate fi folosită atât tradițional, pe tablă sau hârtie, cât și cu ajutorul aplicațiilor digitale specializate.

Exemplu de folosire a „Metodei rebusului”

Rezultatele învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
2.1.3. Prezentarea conceptului și elementelor definitorii ale obiectului și metodei contabilității	2.2.4. Aplicarea reglementărilor contabile de grupare și clasificare a activelor, capitalurilor proprii, datoriilor, a veniturilor și cheltuielilor	2.3.3. Implicarea independentă și responsabilă în delimitarea activelor, capitalurilor proprii, datoriilor, a veniturilor și cheltuielilor

Activitate: Prezentarea și identificarea elementelor imobilizărilor corporale.

Obiective:

- Să identifice imobilizările corporale;
- Să prezinte imobilizările corporale;
- Să folosească termenii de specialitate în comunicare;
- Să clasifice imobilizările corporale.

Mod de organizare a activității tradițional:

- Activitate pe grupe

Evaluare și feed-back:

- Activitatea se va evalua pe baza unei fișe de evaluare (detaliată la capitolul *Sugestii privind evaluarea*)

Mod de organizare a activității în format digital:

Profesorul poate crea un rebus online folosind instrumente dedicate, cum ar fi Interacty, unde se poate înregistra, alege un șablon, edita cuvintele și indiciile, personaliza aspectul și chiar adăuga elemente de gamificare precum cronometre. Ulterior, poate previzualiza și distribui rebusul online sau îl poate tipări.

Pașii principali:

1. înregistrarea pe platforma Interacty <https://interacty.me/>;
2. alegerea unui șablon din galeria de șabloane „Cuvinte încrucișate” și selectarea șablonului potrivit;
3. editarea rebusului prin adăugarea cuvintelor și indiciilor corespunzătoare în editorul platformei;
4. personalizarea prin scrierea mesajului de final, ajustarea setărilor inițiale și îmbunătățirea aspectului vizual;
5. adăugarea elementelor interactive;
6. previzualizarea și publicarea.

- **Sugestii privind evaluarea**

Evaluarea reprezintă un proces continuu, esențial pentru monitorizarea progresului și optimizarea procesului de învățare. Principalele funcții ale evaluării sunt de diagnoză și orientare a activității didactice; de stimulare și motivare a elevilor pentru studiu și performanță; de reglaj și autoreglaj al procesului didactic, din partea ambilor actori (profesor, elevi).

Evaluarea în cadrul modului „**Bazele contabilității**” determină măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardul de pregătire profesională și precizate în curriculum.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

- ✓ **Evaluare inițială** (la începutul modului) - are ca scop identificarea nivelului de cunoștințe, abilități și atitudini ale elevilor înainte de începerea procesului de predare -învățare și se poate realiza prin:
 - **Probe orale** (examinări individuale sau frontale, care permit profesorului să verifice rapid cunoștințele elevilor și să observe modul în care aceștia se exprimă), desfășurate cu ajutorul conversației dirijate / discuției ghidate; a jocurilor didactice /activităților interactive de tip brainstorming, quiz-uri, jocuri de asociere etc.;
 - **Probe scrise** de tipul testelor, lucrărilor de control și alte sarcini scrise care evaluează capacitatea elevilor de a aplica informații și de a rezolva probleme. Testele docimologice sunt un exemplu comun în această categorie. Se poate utiliza, de asemenea, realizarea de hărți conceptuale / scheme logice - instrumente folosite pentru vizualizarea nivelului de organizare a cunoștințelor.
- ✓ **Evaluarea continuă** (formativă) - realizată în timpul parcurgerii modului, pe baza unei planificări a evaluării, după un program stabilit, evitându-se aglomerarea evaluărilor în aceeași perioadă de timp. Evaluarea continuă se poate realiza prin:
 - ❖ **Metode tradiționale:**
 - **Probe orale** (chestionarea orală);
 - **Probe scrise** (utilizând, ca instrumente de evaluare, teste de evaluare formativă - scurte, aplicate la intervale de timp stabilite, precum și fișe de evaluare a modului în care au fost realizate diferite sarcini de lucru din cadrul orelor de laborator tehnologic);

- **Probe practice** în care se evaluează capacitatea elevilor de a aplica noțiuni teoretice în practică.
- ❖ **Metode complementare (alternative)**
 - **Observarea sistematică;**
 - **Portofoliul;**
 - **Proiectul;**
 - **Autoevaluarea;**
- ✓ **Evaluarea finală** cunoscută și sub numele de evaluare sumativă, se realizează printr-o varietate de metode, atât tradiționale, cât și complementare și digitale. Scopul principal este de a verifica nivelul cunoștințelor, abilităților și atitudinilor acumulate de elevi la sfârșitul procesului de predare - învățare. Evaluarea formativă poate fi realizată prin:
 - ❖ **Metode tradiționale:**
 - **Probe scrise (teste docimologice) cu diverse tipuri de itemi;**
 - **Probe orale;**
 - **Probe practice.**
 - ❖ **Metode complementare (alternative)**
 - **Proiectul** – elevii lucrează individual sau în grup la o temă complexă, pe o perioadă mai lungă, iar la final prezintă un produs finit;
 - **Portofoliul** – reprezintă o colecție de lucrări, fișe de lucru, proiecte și alte materiale realizate de elev pe parcursul unui modul sau an școlar. Acesta reflectă progresul și evoluția elevului.
 - **Investigația** – este o metodă care presupune ca elevul să exploreze un subiect și să formuleze un răspuns sau o soluție, adunând informații și resurse.
 - **Autoevaluarea** – elevii își analizează și își evaluează propriile rezultate, dezvoltându-și gândirea critică și asumarea responsabilității pentru propria învățare.
 - **Observarea sistematică a comportamentului și activității elevilor** – profesorul urmărește și înregistrează progresele și dificultățile elevilor pe parcursul activităților didactice.
 - ❖ **Metode digitale de evaluare**
 - **Teste și chestionare online** – cu ajutorul instrumentelor Google Forms sau funcțiilor de testare din sistemele de management al învățării (LMS) precum Moodle sau Canvas.
 - **Teste interactive** – folosind platformele de gamificare precum Kahoot!, Quizlet și Socrative.
 - **Portofolii digitale (e-portofolii)** - acestea permit elevilor să adune și să organizeze într-un spațiu virtual o colecție de lucrări, proiecte și reflecții.
 - **Evaluări bazate pe simulări** - elevii își aplică cunoștințele și abilitățile în scenarii practice și interactive.
 - **Evaluare formativă în timp real** – folosind instrumente ca Google Forms, Poll Everywhere sau Socrative.

Exemplu de evaluare a rezultatelor învățării:

Metoda de evaluare: Observare sistematică

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
2.1.3. Prezentarea conceptului și elementelor definitorii ale obiectului și metodei contabilității	2.2.4. Aplicarea reglementărilor contabile de grupare și clasificare a activelor, capitalurilor proprii, datoriilor, a veniturilor și cheltuielilor	2.3.3. Implicarea independentă și responsabilă în delimitarea activelor, capitalurilor proprii, datoriilor, a veniturilor și cheltuielilor

Activitate: Prezentarea și identificarea elementelor imobilizărilor corporale.

Obiectiv: Evaluarea rezultatelor învățării dobândite de elevi cu privire la tipurile și caracteristicile imobilizărilor corporale.

Elevii, organizați pe grupe, în cadrul unei lecții de consolidare a cunoștințelor, au avut de completat un rebus cu concepte cheie privind imobilizările corporale.

La sfârșitul activității, profesorul evaluează activitatea fiecărei grupe de elevi, completând o **fișă de evaluare**, care poate avea structura de mai jos:

FIȘA DE EVALUARE A ACTIVITĂȚII

Nr. crt	Criterii de realizare	Indicatori de realizare	Punctaj		Observații
			Maxim	Acordat	
1.	Primirea și planificarea sarcinii de lucru	Alegerea strategiei de rezolvare a sarcinii de lucru	12		
		Asumarea rolurilor în cadrul echipei	18		
2.	Realizarea sarcinii de lucru	Respectarea etapelor de completare a rebusului prezentate de cadrul didactic	6		
		Completarea rebusului prin asocierea fiecărei definiții / descrieri cu noțiunea specifică	24		
		Încadrarea în timpul prestabilit	10		
3.	Prezentarea și promovarea sarcinii realizate	Menționarea corectă a fiecărei noțiuni rezultate prin completarea rebusului	15		
		Utilizarea limbajului de specialitate la raportarea realizării sarcinii	15		
Total punctaj			100p		

• Criterii de realizare și ponderea acestora

Nr. crt.	Criterii de realizare și ponderea acestora		Indicatorii de realizare și ponderea acestora		Punctaj
1.	Primirea și planificarea sarcinii de lucru	30%	Alegerea strategiei de rezolvare a sarcinii de lucru	40%	12 p
			Asumarea rolurilor în cadrul echipei	60%	18 p
2.	Realizarea sarcinii de lucru	40%	Respectarea etapelor de completare a rebusului prezentate de cadrul didactic	15%	6 p
			Completarea rebusului prin asocierea fiecărei definiții / descrieri cu noțiunea specifică	60%	24 p
			Încadrarea în timpul prestabilit	25%	10 p
3.	Prezentarea și promovarea sarcinii realizate	30%	Indicarea corectă a imobilizărilor corporale	50%	15 p
			Folosirea corectă a terminologiei de specialitate	50%	15p
TOTAL PUNCTAJ				100%	100 p

• Bibliografie

1. Anghelache Valerica (2012) – *Managementul Schimbării Educaționale*, Editura Institutul European
2. Cristea Sorin (2000) – *Dicționar de pedagogie*, București, Grupul Editorial Litera
3. Cristea Sorin (2019) – *Evaluarea instruirii în cadrul procesului de învățământ*, Editura Didactică Publishing House
4. Dorin Viorica Bella, Negoianu Nicoleta (2018) – *Bazele contabilității*. Clasa a IX-a, auxiliar curricular, Editura CDPRESS
5. Dorin Viorica Bella, Negoianu Nicoleta (2018) – *Bazele contabilității*. Clasa a IX-a, fișe de lucru pentru laboratorul tehnologic, Editura CDPRESS
6. Ionescu Cicilia, Georgescu Floarea (2014) – *Bazele contabilității*, Editura Fundației România de Măine
7. Jinga Ioan; Negreț Ioan (1994) – *Învățarea eficientă*, București, Editura Editis
8. Lisievici Petru (2002) – *Evaluarea în învățământ. Teorie, practică, instrumente*, București, Editura Aramis
9. Manea L, Nichita M.E., Irimia A., Rapceanu C. (2013) – *Introducere în contabilitate. Aplicații*, ASE, București,
10. Manolescu Marin (2010) – *Teoria și metodologia evaluării*, Editura Universitară, 2010
11. Manolescu Marin (2019) – *Evaluarea în educație. Meritocrația și mediocritatea*, Editura Universitară
12. Munteanu Victor (Coordonator) (2020) – *Bazele contabilității*. Ediția a VI-a revăzută și adăugită, Editura Universitară,
13. Munteanu Victor (Coordonator) (2020) – *Bazele contabilității. Lucrări practice* (exerciții de logică contabilă și lucrare monografică). Ediția a VI-a revăzută și adăugită – Editura Universitară
14. Neacșu Ioan (2015) – *Metode și tehnici de învățare eficientă*, Editura Polirom
15. Popan Maria (2016) – *Bazele Contabilității*, Modul I clasa a IX-a, Editura Oscar Print,
16. Vogler Jean (coordonator) (2000) – *Evaluarea în învățământul preuniversitar*, Iași, Editura Polirom
17. *** Legea nr. 31/1990 - Legea societăților comerciale
18. *** Legea nr 82/1991 - Legea contabilității (cu modificările ulterioare)
19. *** Ordinul nr. 1802/2014 pentru aprobarea Reglementărilor contabile privind situațiile financiare anuale individuale și situațiile financiare anuale consolidate, cu modificările și completările ulterioare
20. *** ORDIN Nr. 2634/2015 din 5 noiembrie 2015 privind documentele financiar-contabile
21. *** ORDIN Nr. 107 din 20 ianuarie 2025 privind principalele aspecte legate de întocmirea și depunerea situațiilor financiare anuale și a raportărilor contabile anuale ale operatorilor economici la Agenția Națională de Administrare Fiscală
22. www.conta.ro
23. www.contabilitate.ro/
24. www.e-contabilitate.ro
25. contabilul.manager.ro/
26. www.portalcodulfiscal.ro/
27. www.smartbill.ro/produse/conta

MODUL II: Etică și comunicare profesională

• Notă introductivă

Modulul „**Etică și comunicare profesională**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Turism și alimentație**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un numărul de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care :
30 ore /an – instruire practică

Modulul „**Etică și comunicare profesională**”, este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 sau 4, din domeniul de pregătire profesională **Turism și alimentație** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 1. ETICĂ ȘI COMUNICARE PROFESIONALĂ			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.1. 1.1.2. 1.1.3.	1.2.1. 1.2.2. 1.2.3.	1.3.1. 1.3.2. 1.3.3. 1.3.4. 1.3.5. 1.3.6.	Procesul comunicării • Ce este comunicarea • Elementele procesului de comunicare • Poziționarea într-o schemă de comunicare • Obiectivele comunicării • Funcțiile comunicării • Nivelurile comunicării
1.1.4.	1.2.4. 1.2.5. 1.2.6. 1.2.7.	1.3.7. 1.3.8. 1.3.9.	Forme de comunicare • Comunicarea verbală • Comunicarea nonverbală • Comunicarea scrisă • Stabilirea și adaptarea formelor de comunicare în contexte profesionale diferite
1.1.5.	1.2.8.	1.3.10. 1.3.11.	Mijloace de comunicare • Mass media • Mijloace de comunicare orală • Mijloace de comunicare scrisă • Mijloace de comunicare vizuală • Mijloace de comunicare audiovizuală • Internet și platforme digitale

URÎ 1. ETICĂ ȘI COMUNICARE PROFESIONALĂ			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
1.1.6.	1.2.9. 1.2.10.	1.3.12.	Comunicarea scrisă •Caracteristicile mesajului scris – claritate, concizie, coerență, adecvare la context și la destinatar. •Reguli de redactare a mesajului scris Structurarea ideilor, folosirea limbajului profesional, respectarea normelor gramaticale și de punctuație. •Formele comunicării scrise Documente interne: proces verbal, minută, memoriu, referat, raport, dare de seamă. Correspondența comercială în mediul profesional: cerere de ofertă, ofertă, comandă, e-mailuri oficiale. •Raportul formal în activitatea organizațională Comunicarea nonverbală •Limbajul tăcerii •Limbajul timpului •Limbajul corpului •Gestica •Tonalitatea vocii •Aspectul fizic/ prezența personală •Limbajul spațiului •Limbajul culorilor Comunicarea eficientă •Factori ce influențează comunicarea •Tehnici de ascultare •Ascultarea activă/ pasivă; metode de înțelegere și interpretare corectă a mesajului. •Barierele comunicării și îndepărtarea lor Conflicte și soluționarea lor •Ce este conflictul •Tipuri de conflicte •Surse și cauze ale conflictelor •Modele de conflict •Metode de soluționare și detensionare a conflictelor •Prevenirea conflictelor Agenda electronică •Importanța agendei electronice •Colectarea, prelucrarea și folosirea informațiilor •Validitatea informațiilor oferite de agenda electronică •Organizarea unei agende electronice •Utilizarea agendei electronice Administrarea corespondenței •Reguli de monitorizare a corespondenței •Proceduri specifice de recepție a corespondenței și aplicarea lor
		1.3.13. 1.3.14. 1.3.15. 1.3.16.	
1.1.7.	1.2.11.		
1.1.8.	1.2.12. 1.2.13.		
1.1.9.	1.2.14.		
1.1.10.	1.2.15.		
1.1.11.	1.2.16.		
1.1.12.	1.2.17. 1.2.18.		
1.1.13.	1.2.19. 1.2.20. 1.2.21.		

URÎ 1. ETICĂ ȘI COMUNICARE PROFESIONALĂ			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
	1.2.22.		•Înregistrarea datelor cu privire la corespondența primită •Expedierea corespondenței prin poștă sau fax •Poșta electronică: e-mail (atașarea documentelor, a imaginilor, link-urilor etc), utilizare device-uri, comunicare prin intranet
1.1.14. 1.1.15.	1.2.23. 1.2.24. 1.2.25.		Etica profesională •Relațiile interumane și climatul optim de muncă •Factori care influențează activitatea profesională: structura personalității, tipuri de temperament, psihologia grupurilor •Imaginea personală: CV, Scrisoare de intenție •Deontologia profesională •Principii de etică profesională •Norme etice și comportament la locul de muncă •Disciplina în muncă și secretul de serviciu

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice, etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic)**

- ✓ Tabla, cretă, markere, flipchart, coli;
- ✓ Literatura de specialitate;
- ✓ Formulare tipizate;
- ✓ Filme didactice, calculator, videoproiector.
- ✓ Computer, conexiune Internet, videoproiector.
- ✓ Scanner, fax, telefon, imprimantă, copiator.
- ✓ Dosare, bibliorafturi.
- ✓ Documente specifice activității economice.
- ✓ Norme și normative etice.

• Sugestii metodologice

Conținuturile modulului „**Etică și comunicare profesională**” trebuie abordate într-o manieră integrată și adaptată particularităților elevilor, ținând cont de nivelul lor inițial de pregătire, ritmul de învățare și experiența anterioară.

Numărul de ore alocat fiecărui conținut al învățării rămâne la latitudinea cadrului didactic, în funcție de gradul de dificultate al acestuia, nivelul de cunoștințe al colectivului, complexitatea materialului didactic și a resurselor utilizate și ritmul de asimilare a cunoștințelor și abilităților de către elevi.

Modulul „**Etică și comunicare profesională**” are o structură flexibilă, permițând integrarea oricând a unor noi mijloace și resurse educaționale, inclusiv digitale.

Pentru dobândirea rezultatelor învățării, pregătirea se recomandă a se desfășura în cabinete sau laboratoare de specialitate, dotate cu echipamente multimedia, laboratoare de informatică și ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, dotate conform recomandărilor menționate mai sus.

În cadrul activităților de instruire practică, desfășurate preferabil în ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, se recomandă să fie abordate ca activități de învățare:

- **Studiu de caz privind procesul de comunicare într-o organizație** — identificarea elementelor procesului: *emittor, mesaj, canal, receptor, feedback*;
- **Realizarea unui plan de comunicare** pentru un eveniment specific;
- **Evaluarea funcțiilor și obiectivelor comunicării** într-o situație profesională reală;
- **Simularea unei situații de comunicare** adecvate pentru un anumit context profesional (ex.: întâlnire cu clientul, prezentare internă);
- **Compararea eficienței comunicării tradiționale** (scrisă, orală) cu **comunicarea digitală** (email, internet, rețele sociale);
- **Exerciții de redactare** a unui proces-verbal, a unui memoriu, a unei cereri de ofertă și a unui raport formal;
- **Studiu de caz privind conflictele dintr-o echipă** și aplicarea metodelor de detensionare și prevenire a conflictelor;
- **Analiza unui mesaj scris existent** și aplicarea regulilor de redactare corectă (claritate, concizie, registru adecvat);
- **Observarea și interpretarea limbajului corpului și a gesticii** în diverse contexte profesionale;
- **Exerciții de identificare a tonului, limbajului spațiului și al culorilor** în comunicarea organizațională;
- **Simularea procesului de recepție, înregistrare și expediere a corespondenței**, inclusiv prin e-mail;
- **Exercițiu privind imaginea personală și prezentarea profesională** (comportament, vestimentație, atitudine).

Pregătirea în laboratoare tehnologice/ laboratoare de informatică/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu CES.

Aceste activități de învățare vizează:

- ✓ aplicarea metodelor centrate pe elev, care să stimuleze structurile cognitive și abilitățile practice ale acestora, să exerseze potențialul psihofizic și să transforme elevul într-un coparticipant activ la propriul proces de instruire și educație;
- ✓ îmbinarea și alternanța sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup) de genul discuțiilor, asaltului de idei, etc.;
- ✓ utilizarea metodelor care facilitează contactul direct al elevului cu obiectele cunoașterii, prin intermediul modelelor concrete și al exemplurilor practice.
- ✓ integrarea tehnologiei informatice în toate etapele instruirii, prin folosirea platformelor educaționale, a instrumentelor de colaborare digitală, a aplicațiilor pentru redactare, prezentare și comunicare, simularea proceselor de comunicare profesională în medii virtuale.
- ✓ dezvoltarea capacității de informare și documentare independentă, promovând autoinstruirea și învățarea continuă pe tot parcursul formării.

Competențele cheie integrate în modulul „**etică și comunicare profesională**” sunt din categoria:

- **Competențe de comunicare în limba română și în limba maternă;**

- **Competențe digitale de utilizare a tehnologiei informației ca instrument de învățare și cunoaștere;**
- **Competențe sociale și civice;**
- **Competențe antreprenoriale;**
- **Competențe de sensibilizare și de expresie culturală.**

Profesorul utilizează metode moderne și experiențe de învățare variate, adaptate stilurilor individuale ale elevilor, pentru a susține dezvoltarea potențialului fiecăruia.

Exemple de metode moderne de învățare care pot fi utilizate în activitatea didactică:

- Învățarea bazată pe proiecte în format fizic sau digital;
- Învățarea prin simulări și jocuri educaționale în format fizic și online;
- Învățarea colaborativă în format fizic și online (colaborare asincronă/sincronă)
- Știu/vreau să știu/am învățat;
- Jurnalul cu dublă intrare;
- Cafeneaua;
- Metoda diagramelor Venn;
- Cubul;
- Brainstorming;
- Harta minții/ Harta conceptuală digitală;
- Metoda bulgărelui de zăpadă;
- Metoda puzzle;
- Metoda piramidei;
- Cine știe câștigă;
- Turul galeriei;
- Pălăriile gânditoare;
- Harta scenariilor de viitor;
- Impulsul fotografic, etc.

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **problematizarea**.

Exemplificare metoda creativă ”Problematizarea”

Rezultatele învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.1.1. Enumerarea elementelor comunicării 1.1.2. Precizarea obiectivelor și funcțiilor comunicării	1.2.1. Poziționarea interlocutorului într-o schemă de comunicare	1.3.1. Manifestarea interesului cu privire la nevoile interlocutorului <i>1.3.2. Adoptarea unui ton discret și politicos conștientizând impactul vorbirii asupra altora</i> <i>1.3.3. Conștientizarea nevoii de a înțelege și utiliza limbajul într-un mod responsabil și pozitiv social</i> 1.3.4. Manifestarea capacității de concentrare într-o situație de comunicare dată <i>1.3.5. Manifestarea unei atitudini deschise și de respect pentru diversitatea expresiilor culturale</i>

Activitate: Codificarea și decodificarea mesajului.**Obiective:**

- să participe cu interes și plăcere la activitățile desfășurate;
- să rezolve corect și complet sarcinile propuse spre rezolvare;
- să își dezvolte aptitudinile practice;
- să își asume rolurile atribuite în cadrul unei perechi;
- să comunice la nivelul clasei și în cadrul perechilor de grupe constituite;
- să formuleze corect, riguros științific, utilizând limbajul de specialitate, concluziile (capacitatea de analiză și sinteză).

Mod de organizare a activității:

- Activitate în perechi de câte 2 elevi

Resurse materiale:

- Foi de hârtie
- Fișe de lucru
- Calculator / laptop / tabletă / telefon

Durată: 50 minute**Desfășurare:****Pregătire:**

- Organizarea colectivului în perechi de câte doi elevi, fiecare dintre ei fiind, la început, emițător, iar apoi receptor al mesajului trimis de colegul cu care face pereche

Realizare:

- Fiecare elev va primi câte două fișe de lucru, în care să își noteze:
- Fișa 1: mesajul ce urmează să fie transmis, codul utilizat (limbă străină, cuvinte inversate, semne, emoticon, desene etc.), mesajul decodificat.
- Fișa 2: codul utilizat, precum și mesajul codificat;
- Fiecare elev (emițător) va înmâna Fișa 2 completată de el către colegul de echipă / fiecare elev (receptor) va primi de la colegul de echipă Fișa 2 a acestuia
- Fiecare elev va decodifica mesajul colegului de echipă, în baza informațiilor din Fișa 2 a acestuia
- Fiecare elev va înapoia Fișa 2 completată cu mesajul decodificat colegului de echipă, care va compara mesajul decodificat (din Fișa 2) cu mesajul înainte de codificare (din Fișa 1)

Evaluare și feed-back:

- Fiecare elev va evalua calitatea decodificării mesajului transmis, evidențiind diferențele
- Profesorul va face aprecieri orale cu privire la calitatea codificării și decodificării mesajelor tuturor elevilor

- **Sugestii privind evaluarea**

Evaluarea este un proces continuu și esențial în proiectarea didactică, prin care profesorul monitorizează progresul elevilor, oferă feedback, identifică dificultățile și apreciază gradul de atingere a rezultatelor învățării, conform standardelor de pregătire profesională.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi: inițială, continuă și finală.

Metode și instrumente de evaluare în format fizic**1. Evaluarea inițială (la începutul modului)**

Scop: Identificarea nivelului de cunoștințe, abilități și atitudini ale elevilor înainte de începerea procesului de învățare, în raport cu standardele de pregătire profesională.

Metode și instrumente recomandate:**a) Tradiționale / clasice**

- Probele orale (individuale sau frontale) pentru evaluarea rapidă a cunoștințelor și exprimării elevilor.
- Probele scrise: teste, lucrări de control, teste docimologice.

b) Complementare / alternative

- Conversații dirijate / discuții ghidate pentru evaluarea înțelegerii și experiențelor anterioare ale elevilor.

2. Evaluarea continuă (pe parcursul modului)

Scop: Monitorizarea progresului individual al elevilor, identificarea eventualelor dificultăți de învățare și ajustarea procesului de predare-învățare, în concordanță cu **Standardele de Pregătire Profesională (SPP)** și cu **competențele vizate** de unitatea de învățare. Evaluarea continuă se planifică după un program stabilit, evitând aglomerarea evaluărilor.

Metode și instrumente recomandate:**a) Tradiționale**

- Teste de evaluare formativă, scurte, aplicate la intervale regulate.
- Fișe de evaluare pentru exerciții aplicative.
- Probe practice pentru aplicarea noțiunilor teoretice.

b) Complementare / alternative

- Observarea sistematică a activităților și comportamentului elevilor.
- Portofoliul și proiectul (individual sau de grup).
- Autoevaluarea și studiul de caz.
- Jurnalul elevului.

3. Evaluarea finală / sumativă

Scop: Verificarea nivelului de atingere a rezultatelor învățării, prin evaluarea **cunoștințelor, abilităților și atitudinilor dobândite** pe parcursul modului, precum și determinarea **gradului de îndeplinire a criteriilor și indicatorilor de realizare**, în conformitate cu **Standardele de Pregătire Profesională (SPP)**.

Metode și instrumente recomandate:**a) Tradiționale**

- Probele scrise cu itemi variați (teste docimologice, grile)
- Probele orale.
- Probele practice.

b) Complementare / alternative

- Proiecte complexe individuale sau de grup, cu produs final prezentat
- Portofolii fizice sau digitale, reflectând progresul elevului.
- Investigații și studii de caz bazate pe materiale vizuale, produse sau înregistrări.
- Autoevaluare și observarea sistematică a comportamentului și activității elevilor.

Metode și instrumente digitale de evaluare

Teste și chestionare online – Google Forms, Moodle, Canvas sau alte LMS; tipuri: alegere multiplă, completare, asociere, grilă sau deschise; cu feedback automat și monitorizarea progresului.

Exerciții și quiz-uri digitale interactive – realizate pe platforme precum Kahoot!, Quizlet, Socrative, Gimkit, Padlet, Miro sau LearningApps, pentru consolidarea cunoștințelor, dezvoltarea gândirii critice și monitorizarea progresului elevilor cu feedback instant.

Observarea sistematică a elevilor – aprecierea implicării, colaborării, comportamentului profesional și a calității ideilor, pe baza soluțiilor colectate prin brainstorming digital (Padlet, Miro).

Portofolii digitale (e-portofolii) – organizarea lucrărilor, proiectelor și reflecțiilor pe parcursul modulului; Evaluarea se face pe baza criteriilor și indicatorilor de realizare.

Evaluare prin simulări digitale – scenarii practice care măsoară aplicarea cunoștințelor și abilităților în contexte apropiate de realitate, conform criteriilor și indicatorilor de realizare.

Evaluare formativă în timp real – instrumente precum Google Forms, Poll Everywhere sau Socrative permit monitorizarea instantanee a progresului și ajustarea intervențiilor, fără a înlocui observarea directă a comportamentului și colaborării.

Jurnalul digital al elevului – auto-reflecție și monitorizare a progresului individual, integrabil în portofoliu și evaluat pe baza criteriilor și indicatorilor de realizare pentru obiectivitate și consistență.

Principii generale de evaluare a rezultatelor învățării și competențelor cheie:

Evaluarea trebuie să fie **integrată**, în cadrul activităților din unitățile de învățare.

Evaluarea poate fi **individualizată**, atunci când se urmărește performanța separată a elevilor, în contexte profesionale sau aplicații practice.

Evaluarea este un **proces continuu**, combinând metode tradiționale, alternative și digitale, pentru o imagine completă a progresului elevilor.

Evaluarea reflectă **conformitatea cu standardele de pregătire profesională**, contribuind la fundamentarea deciziilor didactice și optimizarea procesului de învățare.

Exemplificarea evaluării rezultatelor învățării, utilizând portofoliul fizic sau digital:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
1.1.6. Enumerarea regulilor unei comunicări scrise	1.2.9. Redactarea unui mesaj scris cu respectarea regulilor și folosirea diferitelor tipuri de texte 1.2.10. Formularea și exprimarea propriilor păreri oral sau în scris	1.3.3. Conștientizarea nevoii de a înțelege și utiliza limbajul într-un mod responsabil și pozitiv social. 1.3.4. Manifestarea capacității de concentrare într-o situație de comunicare dată. 1.3.5. Manifestarea unei atitudini deschise și de respect pentru diversitatea expresiilor culturale 1.3.6. Argumentarea clară și concisă a propriilor puncte de vedere manifestând dispoziția spre un dialog critic și constructiv.

Activitate: Comunicarea scrisă în activitatea turistică și de alimentație

Durata: 2-3 săptămâni

Competențele vizate:

- Redactarea corectă a documentelor profesionale utilizate în activitatea de turism și alimentație;
- Utilizarea adecvată a limbajului comercial și profesional;
- Aplicarea normelor de redactare și formatare a documentelor;
- Organizarea și prezentarea portofoliului în format fizic sau digital;
- Dezvoltarea competențelor digitale și de autoevaluare.

Structura portofoliului elevului:

- **Introducere**
 - Scopul portofoliului și competențele urmărite

- **Conținut**

- Cerere de ofertă (de ex., solicitare către o agenție de turism pentru un pachet city break), ofertă comercială (de ex., o agenție de turism prezintă o ofertă pentru excursii tematice), comandă (de ex., o comandă de produse alimentare pentru un restaurant), confirmare de comandă/faktură proformă (răspuns din partea furnizorului), reclamație/răspuns la reclamație (de ex., un client este nemulțumit de serviciile de care a beneficiat)
- Corespondență prin e-mail profesional (de ex., mesaj de rezervare trimis unui hotel)
- (opțional) Pliante, invitații, scrisori de prezentare a unității

Fiecare document trebuie să fie însoțit de o scurtă descriere a acestuia.

- **Reflecție și autoevaluare**

- Ce am învățat redactând aceste documente?
- Ce tip de comunicare scrisă mi s-a părut cea mai dificilă?
- Cum pot îmbunătăți aceste documente?

Elevii pot crea portofoliul în format fizic sau digital:

- ✓ în Google Slides / PowerPoint – fiecare slide reprezintă un document;
- ✓ în Canva – sub formă de broșură profesională;
- ✓ în Google Drive / OneDrive – dosar cu fișiere Word sau PDF;
- ✓ în Padlet – panou vizual cu postări pentru fiecare document.

Profesorul poate solicita trimiterea linkului sau prezentarea în clasă.

- **Criterii și indicatori de realizare și ponderea acestora**

Nr. crt.	Criterii de realizare și ponderea acestora		Indicatorii de realizare și ponderea acestora		Punctaj
1.	Primirea și planificarea sarcinii de lucru	15%	Analizarea pertinentă a sarcinii de lucru.	30%	5
			Organizarea portofoliului în format fizic sau digital.	40%	5
			Planificarea activităților aferente redactării documentelor.	30%	5
2.	Realizarea sarcinii de lucru	35%	Aplicarea normelor de redactare și formatare a documentelor.	40%	14
			Redactarea corectă a documentelor profesionale utilizate în activitatea de turism și alimentație.	40%	14
			Dezvoltarea competențelor digitale și de autoevaluare.	20%	7
3.	Prezentarea și promovarea sarcinii realizate	50%	Utilizarea corectă a termenilor și limbajului de specialitate.	20%	10
			Prezentarea portofoliului.	20%	10
			Argumentarea alegerii metodelor de prezentare a documentelor profesionale utilizate în activitatea de turism și alimentație.	40%	20
			Indicarea căilor de îmbunătățire.	20%	10
TOTAL PUNCTAJ				100%	100 p

Fișă de evaluare a activității**Criterii de apreciere a performanței**

Indicatori de apreciere a performanței	Punctaj
Analizarea pertinentă a sarcinii de lucru.	
Organizarea portofoliului în format fizic sau digital.	
Planificarea activităților aferente redactării documentelor.	
Aplicarea normelor de redactare și formatare a documentelor.	
Redactarea corectă a documentelor profesionale utilizate în activitatea de turism și alimentație.	
Dezvoltarea competențelor digitale și de autoevaluare.	
Utilizarea corectă a termenilor și limbajului de specialitate.	
Prezentarea portofoliului.	
Argumentarea alegerii metodelor de prezentare a documentelor profesionale utilizate în activitatea de turism și alimentație.	
Indicarea căilor de îmbunătățire.	

- Bibliografie**

1. Constantinescu Dumitru, Girboveanu Sorina Raula (2021) – *Comunicare organizațională*, Editura PRO UNIVERSITARIA
2. Dorin Viorica–Bella, Negoianu Nicoleta (2024) – *Etică și comunicare profesională*. Fișe de lucru. Clasa a X-a, Editura CDPRESS
3. Dorin Viorica–Bella (2018) – *Etică și comunicare profesională*. Clasa a X-a, auxiliar curricular, Editura CDPRESS
4. <https://www.alegetidrumul.ro/>
5. https://www.edu.ro/repere_metodologice_aplicare_curriculum_clasa_X_an_scolar_2022-2023
6. <https://www.edu.ro/standarde-de-pregatire-profesionala>

MODUL III: Structuri de primire turistică

• Notă introductivă

Modulul „**Structuri de primire turistică**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Turism și alimentație**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un numărul de **60 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **30 ore/an** – instruire practică

Modulul „**Structuri de primire turistică**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 sau 4, din domeniul de pregătire profesională **Turism și alimentație** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 5. Organizarea activității în unitățile de primire turistică			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
5.1.1. 5.1.2. 5.1.3. 5.1.4. 5.1.5. 5.1.6.	5.2.1. 5.2.2. 5.2.3. 5.2.4. 5.2.5.	5.3.1. 5.3.2.	Unități de cazare. - Clasificarea unităților de cazare; - Caracteristicile unităților de cazare. Baza tehnico-materială din unitățile de cazare. - Elementele bazei tehnico-materiale (mobilier, aparate, echipamente, instalații etc.); - Echipamente specifice (instalații termice, instalații climatizare, aspirator, mașini de spălat, uscătoare etc.) - Caracteristicile constructive și funcționale ale bazei tehnico-materiale din unitățile de cazare; - Tipuri de lucrări de întreținere a bazei tehnico-materiale din unitățile de cazare; - Materiale și ustensile pentru întreținerea bazei tehnico-materiale din unitățile de cazare (detergenți, dezinfectanți, perii, găleți, mop etc.). Unități de alimentație. - Clasificarea unităților de alimentație; - Caracteristicile unităților de alimentație. Baza tehnico-materială din unitățile de alimentație. - Elementele bazei tehnico-materiale (mobilier, aparate, utilaje, echipamente, inventar textil, din porțelan, din sticlă, și ustensile specifice etc.); - Caracteristicile constructive și funcționale ale bazei tehnico-materiale din unitățile de alimentație;

URÎ 5. Organizarea activității în unitățile de primire turistică			Conținuturile învățării
Rezultate ale învățării (codificate conform SPP)			
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			- Tipuri de lucrări de întreținere a bazei tehnico-materiale din unitățile de alimentație; - Materiale și ustensile pentru întreținerea bazei tehnico-materiale din unitățile de alimentație (detergenți, dezinfectanți, perii, găleți, mop etc.).
5.1.7. 5.1.8. 5.1.9. 5.1.10.	5.2.6. 5.2.7. 5.2.8.	5.3.3. 5.3.4.	Compartimentele structurilor de primire. - Compartimente ale unităților de cazare; - Compartimente ale unităților de alimentație; - Tipuri de relații stabilite între compartimente ale structurilor de primire; - Surse de informare specifice industriei turistice: literatură de specialitate, mijloace mass-media, filme documentare, site-uri specializate etc.
5.1.11. 5.1.12. 5.1.13.	5.2.9. 5.2.10. 5.2.11. 5.2.12.	5.3.5. 5.3.6. 5.3.7.	Activități fizice specifice unităților de turism și alimentație: transportul bagajelor și cărucioarelor, spălarea lenjeriei și a veselei, transportul preparatelor etc. Măsuri de reducere a solicitărilor fizice: economia mișcărilor, succesiunea logică a mișcărilor, dozarea efortului, raport optim efort-pauză, utilizarea corectă a utilajelor și echipamentelor etc. Măsuri de reducere a efortului ortostatic: dozarea efortului ortostatic, raționalizarea deplasărilor, înlăturarea deplasărilor inutile. Surse de zgomot: trântirea ușilor, conversație cu glas ridicat între clienți, între personal și clienți, programe muzical artistice, manipularea necorespunzătoare a inventarului. Elemente de microclimat optim: temperatură, iluminat, ventilație.

- **Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării**

- ✓ Tablă, flipchart, marker;
- ✓ Aparatură multimedia & IT: tablete, sisteme audio, ochelari VR, laptop-uri, PC-uri, videoproiectoare și ecrane de proiecție, table interactive și smartboard-uri, Camere pentru documente, multifuncționale, etc;
- ✓ Instrumente/ materiale de învățare: cataloage, albume, pliante, e-broșuri, ghiduri interactive, hărți online, ș.a.
- ✓ Soft-uri: platforme de e-learning (aplicații interactive și jocuri educaționale- Wayground, Kahoot! etc), instrumente de creare a conținutului digital (Canva, CapCut, InShot, etc)
- ✓ Alte echipamente și mijloace de învățământ, identificate de cadrele didactice ca fiind necesare pentru activitățile planificate.

• Sugestii metodologice

Modulul „**Structuri de primire turistică**” urmărește formarea competențelor necesare pentru identificarea, clasificarea, organizarea și exploatarea structurilor de primire turistice și de alimentație, în concordanță cu standardele de calitate, legislația specifică și cerințele actuale ale pieței ospitalității.

Conținuturile modulului „**Structuri de primire turistică**” trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, practică, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor, punându-se accentul pe:

- corelarea permanentă între teorie – practică – atitudine profesională;
- dezvoltarea competențelor de comunicare, colaborare și rezolvare de probleme;
- aplicarea principiului „învățării prin acțiune” în contexte reale sau simulate.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modulului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Modulul „**Structuri de primire turistică**” are o structură flexibilă, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, dotate conform recomandărilor menționate mai sus.

Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu CES.

Aceste activități de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, pe activizarea structurilor cognitive și operatorii ale elevilor, pe exersarea potențialului psihofizic al acestora, pe transformarea elevului în coparticipant la propria instruire și educație;
- îmbinarea și alternanța sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup) de genul discuțiilor, asaltului de idei, etc.;
- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete;
- însușirea unor metode de informare și de documentare independentă, care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă.

Competențele cheie integrate în modulul „**Structuri de primire turistică**” sunt din categoria:

- **Competențe sociale și civice;**
- **Competențe digitale de utilizare a tehnologiei informației ca instrument de învățare și cunoaștere.**

Profesorul trebuie să promoveze experiențe de învățare prin conținuturi și activități cât mai variate, care să susțină dezvoltarea potențialului fiecărui elev, prin promovarea învățării active și colaborative. Conținuturile și exemplele să fie adaptate la contextul local și calificarea/specializarea vizată. În demersul didactic este necesară corelarea continuă cu cerințele SPP și Cadrul European al Calificărilor (EQF), integrarea elementelor de etică profesională și ospitalitate, cât și utilizarea resurselor digitale și a simulărilor pentru dezvoltarea competențelor profesionale.

Exemple de metode moderne de învățare care pot fi utilizate în activitatea didactică:

- Învățarea asistată de inteligența artificială (IA);
- Învățarea bazată pe proiecte (Project-Based Learning)- fizic sau digital;
- Învățarea prin descoperire (Inquiry-Based Learning);

- Învățarea mixtă (Blended Learning);
- Învățare prin jocuri interactive/ platforme (Gamification) - Kahoot!, Wayground, etc.;
- Învățarea colaborativă;
- Metoda VAK (Visual, Auditory, Kinesthetic);
- Metoda Design Thinking;
- Știu/vreau să știu/am învățat;
- Studiul de caz;
- Metoda „Floarea de lotus”;
- Brainstorming;
- Harta minții;
- Metoda puzzle;
- Metoda piramidei;
- Turul galeriei;
- Harta scenariilor de viitor etc.

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este metoda „**Știu – Vreau să știu – Am învățat**”. Aceasta este o strategie interactivă de învățare centrată pe elev, care stimulează gândirea critică, curiozitatea și reflecția asupra procesului propriu de învățare.

Scopul metodei:

Metoda urmărește să activeze cunoștințele anterioare, să orienteze interesul spre un subiect nou și să faciliteze consolidarea și autoevaluarea la finalul activității de învățare.

Etapele metodei:

1. Știu

- În această etapă, participanții sunt invitați să discute și să noteze ce știu deja despre tema propusă.
- Se activează cunoștințele anterioare și se realizează o legătură între noile informații și cele deja cunoscute.
- Profesorul facilitează discuția, ajutând la clarificarea concepțiilor corecte sau greșite.

Întrebări posibile:

- Ce știi despre acest subiect?
- Ai mai întâlnit această temă până acum?
- Ce informații consideri că sunt importante?

2. Vreau să știu

- Participanții formulează întrebări despre ceea ce ar dori să afle sau să înțeleagă mai bine.
- Se stabilesc obiectivele de învățare și direcțiile de cercetare sau explorare.
- Profesorul încurajează formularea întrebărilor deschise și a ipotezelor.

Întrebări posibile:

- Ce curiozități ai despre subiect?
- Ce ai vrea să afli mai mult?
- Ce informații noi crezi că te-ar ajuta să înțelegi tema mai bine?

3. Am învățat

- După studierea temei, participanții revin la tabel și completează ce au învățat efectiv.
- Se face o reflecție asupra cunoștințelor noi și se compară informațiile cu cele de la început.
- Profesorul ghidează procesul de sinteză și de evaluare.

Întrebări posibile:

- Ce ai aflat nou?
- Ce idei ți s-au clarificat?
- Cum se leagă informațiile noi de ceea ce știai deja?

Exemplificarea metodei „Știu – Vreau să știu – Am învățat” în vederea dobândirii unor rezultate ale învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
5.1.8. Prezentarea compartimentelor existente în unitățile de alimentație 5.1.10. Investigarea surselor de informare specifice industriei turismului, inclusiv cele oferite de internet.	5.2.8. <i>Utilizarea echipamentelor multimedia și a softurilor specifice documentării turistice.</i>	5.3.3. Implicarea activă în organizarea activităților specifice unităților de primire turistică, pe baza informațiilor selectate. 5.3.4. <i>Asumarea responsabilității în preluarea și gestionarea surselor electronice de informații pentru activitatea din structurile de primire turistică.</i>

Activitate: Identificarea tipurilor de compartimente ale unităților de alimentație, a sectoarelor și activităților care se desfășoară în acestea

Obiective:

La finalul activității, elevii vor fi capabili să:

- identifice principalele compartimente ale unei unități de alimentație;
- descrie rolul fiecărui compartiment;
- explice relațiile funcționale dintre compartimente;
- manifeste interes și curiozitate pentru organizarea corectă a fluxului tehnologic.

Mod de organizare a activității/a clasei:

- individual
- pe grupe/perechi

Resurse materiale:

- Foi de hârtie
- Foi de flipchart
- Markere
- Echipamente multimedia
- Aparatură pentru multiplicarea fișelor de documentare / lucru
- Aparatură multimedia: computer, videoproiector
- Fișe de documentare
- Fișe de lucru

Durată: 50 minute

Modalitatea de aplicare a metodei pentru conținutul ales:

- Etape de lucru:

- Prezentarea temei și obiectivelor activității pentru elevi.
- Împărțirea colectivului de elevi în grupe: - cadrul didactic împarte clasa pe grupe/perechi, cerându-le elevilor să întocmească o listă cu tot ceea ce știu despre compartimentele unei unități de alimentație publică; elevii se organizează în grupele constituite și analizează, împreună sarcina de lucru.
- Împărțirea fișelor-suport: - elevii primesc și analizează fișele-suport pe care este prezentat un tabel cu 3 coloane pe care aceștia sunt invitați să le completeze pe parcursul desfășurării activității:

ȘTIU	VREAU SĂ ȘTIU	AM ÎNVĂȚAT

- Elevii completează coloanele „Știu” și „Vreau să știu” de pe fișele-suport:
- în coloana „Știu” elevii notează informațiile pe care grupele/perechile le consideră cunoscute. Acest lucru presupune realizarea unui brainstorming în ceea ce privește cunoștințele pe care elevii deja le posedă în legătură cu compartimentele din unitățile de alimentație. Tot în această etapă are loc o activitate de categorizare. Solicitându-i pe elevi să identifice lucrurile pe care le știu, îi ajutăm să-și îndrepte atenția și asupra acelor lucruri pe care nu le știu.
- în coloana „Vreau să știu” elevii vor nota întrebările care apar în legătură cu compartimentele operaționale, respectiv, compartimentele funcționale din unitățile de alimentație. Aceste întrebări au un rol semnificativ în identificarea sectoarelor și activităților din fiecare compartiment al unităților de alimentație. În această etapă se poate implica și cadrul didactic.
- Lectura individuală a textului:
 - elevii vor citi individual textul din fișele de documentare și fișele de lucru
- Completarea coloanei „Am învățat” de pe fișele-suport:
 - în a treia coloană se trec răspunsurile găsite în text la întrebările formulate anterior;
 - elevii vor bifa acele întrebări care și-au găsit răspunsul în urma lecturii textului.
- Compararea cunoștințelor anterioare cu întrebările și răspunsurile primite
- Etapa discuțiilor finale și a concluziilor.

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă o componentă esențială și continuă a actului didactic, prin care se monitorizează, se verifică și se apreciază atât modul în care profesorul predă, cât și felul în care elevii învață și progresează. Aceasta nu se limitează la notarea finală a elevilor, ci este o activitate complexă, interconectată cu predarea și învățarea, care oferă feedback constant asupra performanței elevilor, dând posibilitatea identificării dificultăților cu care aceștia se confruntă și fundamentării deciziilor didactice.

Momentul aplicării, agenții implicați și strategiile folosite (instrumente/ metode/ tehnici) sunt criterii ce generează diverse forme de evaluare:

❖ **Evaluarea inițială (predictivă)** - este un moment-cheie în procesul instructiv-educativ, realizată la începutul unei etape de învățământ (an școlar, ciclul de învățământ, unitate de conținut). Scopul său principal este de a stabili nivelul de pregătire al elevilor, de a diagnostica lacunele sau cunoștințele, abilitățile și atitudinile incomplete și de a oferi profesorului o imagine de ansamblu pentru a-și adapta demersul didactic.

Aceasta se poate realiza prin *metode tradiționale și moderne*, care pot fi folosite complementar pentru a obține o imagine completă și relevantă asupra profilului fiecărui elev.

✓ Metode tradiționale

- *Probele orale*: întrebări și răspunsuri pe baza unui dialog între profesor și elevi, oferind profesorului posibilitatea de a clarifica nelămuriri și de a înțelege mai bine raționamentul elevului.
- *Probele scrise*: teste scurte, lucrări de control, chestionare cu itemi obiectivi (grilă, asocieri) sau subiectivi (eseuri, întrebări cu răspuns scurt) prin care se măsoară nivelul de cunoștințe. Asigură uniformitate și permit evaluarea unui număr mare de elevi.

✓ Metode moderne (alternative)

- *Proiectul*: activitate de evaluare complexă, individuală sau de grup, care se desfășoară pe o perioadă mai lungă de timp și se finalizează cu un produs concret (de exemplu, o prezentare, un model, o lucrare scrisă). *Exemplu* „Hotelul meu”- sarcina de a "proiecta" un concept de structură de primire turistică.
- *Observare sistematică* a modului de realizare a *hărții conceptuale (Mind Map)*- verifică nivelul de organizare a informațiilor, înțelegerea conexiunilor dintre concepte și capacitatea de a structura logic cunoștințele; Ex.: hartă conceptuală, pornind de la termenul central "Structuri de cazare".

- *Întrebări-fulger*: măsoară cunoștințele de bază, creativitatea, gândirea laterală și capacitatea de a oferi soluții rapide
- *Observare sistematică a modului de realizare a jocului de rol (simulare scurtă)*: permite testarea imediată a abilităților practice și a atitudinilor, a competențelor de comunicare, gestionare a situațiilor și orientare către client.

❖ **Evaluarea continuă (formativă)**- este un proces esențial, integrat organic în activitatea didactică, ce se desfășoară pe parcursul întregului modul, urmărind progresul elevului în timp real, oferind feedback constant și relevant.

✓ *Metode tradiționale:*

- *Probele orale*
- *Probele scrise*: testul docimologic- probă complexă, formată dintr-un ansamblu de sarcini de lucru (itemi), utilizată în procesul de evaluare pentru a măsura riguros gradul de achiziție a cunoștințelor și nivelul de dezvoltare a anumitor capacități, având un grad sporit de obiectivitate și fidelitate;
- *Probele practice*: lucrări de laborator, simulări (joc de rol), exerciții practice etc prin care se evaluează capacitatea unui elev de a aplica cunoștințele teoretice și de a demonstra abilități și aptitudini specifice în contextul real al unei unități de cazare sau alimentație.

✓ *Metode moderne (alternative):*

- *Observarea sistematică a activității*: monitorizarea continuă de către profesor a implicării, participării și interacțiunii elevilor în timpul orelor, prin folosirea unor grile de observație.
- *Portofoliul (digital sau fizic)*: reprezintă o colecție organizată de lucrări ale elevului (teme, proiecte, materiale creative, reflecții) care reflectă progresul și efortul depus pe parcursul unei perioade.
- *Investigația*: elevii primesc o sarcină de cercetare pe care o abordează pe cont propriu sau în grup, folosind resurse diverse.
- *Autoevaluarea și interevaluarea*: evaluarea propriilor performanțe (autoevaluare) sau pe cele ale colegilor (interevaluare) pe baza unor criterii prestabilite.
- *Quiz-uri interactive*: instrumente digitale care transformă testele și verificările de cunoștințe în experiențe interactive, adesea cu elemente de joc, utilizând platforme precum Kahoot!, Google Forms, Wayground etc. și oferind feedback instant.
- *Proiectul*

❖ **Evaluarea finală (sumativă)** – se realizează la sfârșitul unei etape de învățământ având ca scop stabilirea unui bilanț global, verificarea gradului în care au fost atinse obiectivele pe termen lung și certificarea rezultatelor învățării (cunoștințe, abilități, aptitudini) dobândite de elevi.

✓ *Metode tradiționale:*

- *Probe scrise complexe*- teste docimologice
- *Probe practice*

✓ *Metode moderne (alternative):*

- *Portofoliu (fizic/ digital): E-portofoliu*- variantă modernă a portofoliului clasic, care utilizează platforme digitale pentru a stoca și organiza lucrările elevilor. Acest format facilitează partajarea și colaborarea, lucrările sunt ușor de accesat și gestionat, fiind salvate pe termen lung. Permite integrarea de conținut multimedia, precum prezentări PowerPoint, videoclipuri sau animații.
- *Evaluare bazată pe simulare*- măsoară competențele practice ale elevilor în situații cât mai apropiate de realitate, concentrându-se pe aplicarea cunoștințelor, luarea deciziilor și interacțiunea cu clienții. Ex.: Simularea unui tur virtual- Evaluarea capacității de a prezenta atractiv facilitățile unei unități de cazare.

- *Proiectul*
- *Investigația*
- *Quiz-uri interactive*

Exemplu de evaluare a rezultatelor învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
5.1.1. Clasificarea tipurilor de unități de cazare. 5.1.2. Caracterizarea unităților de cazare. 5.1.4. Clasificarea tipurilor de unități de alimentație 5.1.5. Caracterizarea unităților de alimentație.	5.2.1. Verificarea existenței în unitățile de cazare a echipamentelor specifice nivelului de clasificare. 5.2.3. Verificarea existenței în unitățile de alimentație a echipamentelor specifice nivelului de clasificare. 5.2.5. Participarea la activitățile echipelor de lucru.	5.3.2. Colaborarea cu colegii în scopul îndeplinirii sarcinilor de lucru.

Metoda Proiect

Metoda proiect este o metodă activă de învățare prin care elevii realizează o lucrare complexă, pornind de la o temă concretă sau o problemă reală. Elevii nu se limitează la memorare, ci caută informații, analizează, sintetizează și prezintă rezultatele.

Caracteristicile principale ale metodei Proiect:

1. **Centrarea pe elev:** elevul este activ, inițiativ și responsabil pentru propria învățare.
2. **Rezultat concret:** proiectul generează un produs final – fișă, prezentare, poster, machetă sau raport.
3. **Integrarea cunoștințelor:** presupune folosirea mai multor discipline sau surse de informare (geografie, economie, turism, limba română, TIC).
4. **Planificare și organizare:** elevul stabilește pași, sarcini și termene.
5. **Cooperare:** poate fi individual sau pe echipe, cu împărțirea sarcinilor.
6. **Evaluare clară:** prin criterii prestabilite (corectitudine, creativitate, claritate, documentare).

Etapale metodei proiectului

1. **Alegerea temei/problemei:**
 - Exemplu: „Structurile de primire turistică dintr-o localitate / dintr-un județ din România”.
2. **Formularea obiectivelor:**
 - Ce trebuie să învețe sau să demonstreze elevul (ex.: clasificarea structurilor, analiza serviciilor, identificarea rolului în turism).
3. **Planificarea proiectului:**
 - Stabilirea etapelor de lucru și a surselor de informare.
4. **Colectarea informațiilor:**
 - Documentare din cărți, site-uri oficiale, broșuri turistice, vizite virtuale sau reale.
5. **Prelucrarea informațiilor:**
 - Organizarea, sintetizarea și redactarea materialului final.
6. **Realizarea produsului final:**
 - Fișă scrisă, prezentare PowerPoint/Canva/ Google Slides, poster, machetă etc.
7. **Prezentarea și evaluarea:**

- Elevul prezintă proiectul, iar profesorul îl evaluează conform criteriilor stabilite (corectitudine, creativitate, claritate, documentare).

Avantaje ale metodei proiect:

- Dezvoltă gândirea critică și capacitatea de sinteză.
- Crește motivația elevilor prin implicarea directă.
- Permite învățarea activă, aplicată și interdisciplinară.
- Dezvoltă competențe practice și abilități de comunicare.

Metoda proiect aplicată: „Structuri de primire turistică în județul/localitatea ...”

1. Alegerea temei

Tema proiectului: **”Structuri de primire turistică în județul/localitatea ...”**

Elevul alege o localitate sau județ, de exemplu: Brașov, Sinaia, Sighișoara etc. (de regulă localitatea sau județul unde învață)

2. Formularea obiectivelor

Prin acest proiect, elevul va:

- a.** Identifica un număr de structuri de primire turistice (cu funcțiuni de cazare și/sau alimentație.) din localitatea/județul ales. – conform cerinței.

Identificați cinci tipuri de unități de cazare și cinci tipuri de unități de alimentație din județul / localitatea în care învățați

- b.** Clasifica aceste structuri după tip, categorie și servicii oferite, conform cerinței/cerințelor.

Pentru fiecare unitate de cazare se va preciza denumirea, tipul, categoria de clasificare, serviciile oferite, numărul și tipul camerelor și o imagine reprezentativă a unității

Pentru fiecare unitate de alimentație se va preciza denumirea, tipul, categoria de clasificare, cele mai atractive preparate, și o imagine reprezentativă a unității

- c.** Analiza modul în care aceste structuri contribuie la dezvoltarea turismului local.

Formulați propuneri pentru îmbunătățirea ofertei turistice din punct de vedere al unităților de cazare, respectiv de alimentație menționate

- d.** Elabora un produs final coerent — prezentare PowerPoint/Canva/ Google Slides clară, cu imagini, tabele și grafice.

În echipe de câte 2 elevi, elaborați o prezentare PowerPoint/Canva/ Google Slides în care să evidențiați cinci tipuri de unități de cazare și cinci tipuri de unități de alimentație din județul / localitatea în care învățați,

- e.** Dezvolta competențe de comunicare prin susținerea orală a prezentării.

3. Planificarea proiectului - Etape și termene orientative:

<i>Etapă</i>	<i>Activitate</i>	<i>Observații</i>
1	Alegerea localității/județului și formularea temei exacte	Echipe de 2 elevi
2	Documentare și colectare informații	Site-uri turistice, ghiduri, fotografii, hărți
3	Organizarea informațiilor	Clasificare pe tipuri de structuri, tabele, imagini, conform cerinței
4	Realizarea prezentării PowerPoint	Minimum 15 slide-uri, clar structurate
5	Repetiții și pregătire pentru susținere orală	Durată prezentare: 5–7 minute
6	Predarea și susținerea proiectului	La termenul stabilit Evaluare conform criteriilor stabilite

4. Colectarea informațiilor

Elevul se va documenta cu privire la :

- Denumirea și tipul structurilor de primire (cu funcțiune de cazare/funcțiune de alimentație).
- Capacitate și categoria de clasificare (stele/margarete/categorie).
- Servicii oferite / preparate atractive.
- Amplasarea și accesibilitatea turistică.
- Imagine reprezentativă pentru fiecare unitate.

Surse recomandate:

- Site-uri oficiale ale unităților de cazare/alimentație
- Agenții de turism locale
- Broșuri turistice și ghiduri
- Google Maps / Street View

5. Prelucrarea informațiilor

- Organizarea datelor în tabele și diagrame pentru claritate.
- Selectarea imaginilor reprezentative pentru fiecare unitate turistică.
- Redactarea textului pentru slide-uri: sintetic, clar, puncte esențiale.

6. Realizarea produsului final – Prezentare PowerPoint/Canva/ Google Slides, structurată astfel:

Slide 1 – Titlul lucrări, numele elevilor, clasa

Slide 2-6 – Unități de cazare (1 slide/unitate)

Slide 7 – Propuneri îmbunătățire ofertă turistică din punct de vedere al unităților de cazare menționate

Slide 8-12 – Unități de alimentație (1 slide/unitate)

Slide 13 – Propuneri îmbunătățire ofertă turistică din punct de vedere al unităților de alimentație menționate

Slide 14 – Concluzii

Slide 15 – Bibliografie – sursele de informare folosite (site-uri, broșuri, materiale didactice).

7. Susținerea orală

- Durată: 5–7 minute
- Se recomandă:
 - Prezentarea clară a slide-urilor
 - Explicarea tabelor și imaginilor
 - Răspuns la eventuale întrebări din partea profesorului
- Elevul trebuie să demonstreze înțelegerea temei și capacitatea de argumentare.

8. Evaluarea proiectului

Criterii recomandate:

• Corectitudinea și relevanța informațiilor prezentate	(20 p)
• Claritatea și organizarea prezentării PowerPoint/Canva/ Google Slides	(20 p)
• Creativitatea și aspectul vizual	(16 p)
• Susținerea orală - claritatea exprimării și utilizarea corectă a termenilor de specialitate	(24 p)
• Respectarea termenului și a instrucțiunilor	(10 p)
• Bibliografie și surse corect citate	(10 p)
Total:	100 puncte

Urmare a realizării acestui proiect, elevul trebuie să demonstreze că:

1. **Recunoaște** și **clasifică** structurile de primire turistică în funcție de tip, categorie și servicii oferite.
2. **Aplică** cunoștințele despre clasificarea și organizarea unităților de cazare și alimentație.
3. **Identifică** legătura dintre structurile de primire și dezvoltarea turismului local.

4. **Elaborează** o prezentare coerentă și argumentată, utilizând un limbaj specific domeniului turismului.
5. **Manifestă interes** pentru documentare, creativitate și inițiativă în realizarea lucrării.

La finalul prezentării, atât colegii de clasă, cât și profesorul acordă feedback pe două componente: realizarea prezentării și modul de susținere a prezentării. În acest sens, profesorul poate elabora fișe de evaluare distincte pentru cele două componente.

Pentru această activitate de evaluare am propus o grilă de evaluare a proiectului respectând criteriile și indicatori de realizare și ponderea acestora. Pentru activitatea desfășurată efectiv de elevi pentru a realiza proiectul se poate concepe, de asemenea, un instrument de evaluare respectând criteriile și indicatori de realizare și ponderea acestora.

În Standardul de evaluare din cadrul Standardului de Pregătire Profesională sunt exemplificate aceste criterii care stau la baza conceperii probelor de evaluare și a instrumentelor de evaluare destinate elevilor, în funcție de cum decide fiecare cadru didactic să deruleze activitatea de evaluare.

Criterii și indicatori de realizare și ponderea acestora

Nr. crt.	Criterii de realizare și ponderea acestora		Indicatorii de realizare și ponderea acestora		Punctaj
1.	Primirea și planificarea sarcinii de lucru	40%	Selectarea informațiilor necesare despre structurile de primire din județ / localitate.	50%	20 p
			Alegerea corectă a modalității de prezentare PPT/Canva/ Google Slides	50%	20 p
2.	Realizarea sarcinii de lucru	40%	Respectarea etapelor prezentate de cadrul didactic în privința creativității și aspectului vizual	40%	16 p
			Utilizarea corectă a prezentării PPT/Canva/ Google Slides (aspect, număr de slide-uri, mod de prezentare etc)	60%	24 p
3.	Prezentarea și promovarea sarcinii realizate	20%	Folosirea corectă a terminologiei de specialitate	50%	10 p
			Alegerea argumentată a bibliografiei și resurselor citate.	50%	10 p
TOTAL PUNCTAJ				100%	100 p

• Bibliografie:

1. Brumar Constanța, Manoel Mariana, Dorin Viorica- Bella, Negoianu Nicoleta (2018) – *Modulul Structuri de primire turistică, clasa a IX-a*, București, Editura CD Press
2. Brumar Constanța și colab. (2010) – *Alimentație publică, manual pentru clasa a X – a*, București: Editura CD Press
3. Dorin Viorica-Bella (2024) – *Structuri de primire turistică. Fișe de lucru. Activități pentru laboratorul tehnologic*, Bucuresti, Editura CdPress
4. Florea Constantin, ș.a. (2004) – *Manualul directorului de restaurant*, București: Editura THR-CG
5. Mihai Ștefania, Ionești Carmen, Turcescu Aurelia, Costea Florentina, Capotă Valentina, (2010) – *Turism și alimentație, manual pentru clasa a IX-a*, București, Editura CD Press

6. Lupu Nicolae (2010) – *Hotelul. Economie si management. Editia a VI-a* , București, Editura C.H.BECK
7. Minciu Rodica (2004) - *Economia turismului*, Ediția a III-a, Editura Uranus, București
8. Stavrositu Stere (2003) – *Tehnica servirii consumatorilor*, București: Ed. Didactică și Pedagogică R.A.;
9. *** <https://wayground.com/?lng=en>
10. *** <https://www.youtube.com/watch?v=1r9E5iKF1W0>
11. *** <https://projects.ulbsibiu.ro/teachon/teachon/aplicatia-Wayground/>
12. *** <https://creativ-interior.ro/cartea-de-vizita-a-hotelului-receptia-si-zona-de-asteptare-lobby/>
13. *** <https://nobili-design.ro/proiecte/comercial/hoteluri-pd/receptii>
14. *** <https://anpc.ro/wp-content/uploads/2024/04/Ghid-de-bune-practici-servicii-de-cazare-versiune-actualizata-2024-1.pdf>
15. *** <https://turism.gov.ro/web/certificat-de-clasificare-pentru-structurile-de-primire-turistice-cu-functiuni-de-cazare-sisau-alimentatie-publica/>

MODUL IV. Procese și calitate în HoReCa

• Notă introductivă

Modulul, „**Procese și calitate în HoReCa**”, componentă a ofertei educaționale (curriculare) pentru calificări profesionale din domeniul de pregătire profesională **Turism și alimentație**, face parte din cultura de specialitate și pregătirea practică săptămânală aferente clasei a IX-a, învățământ liceal tehnologic și tehnologic dual, filiera tehnologică.

Modulul are alocat un numărul de **120 ore/an**, conform planului de învățământ, din care:

- **60 ore/an** – laborator tehnologic
- **30 ore /an** – instruire practică

Modulul „**Procese și calitate în HoReCa**” este centrat pe rezultate ale învățării și vizează dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare angajării pe piața muncii în una din ocupațiile specificate în SPP-urile corespunzătoare calificărilor profesionale de nivel 3 sau 4, din domeniul de pregătire profesională **Turism și alimentație** sau în continuarea pregătirii într-o calificare de nivel superior.

• Structură modul

Corelarea dintre rezultatele învățării din SPP și conținuturile învățării

URÎ 4: Asigurarea calității în turism și alimentație URÎ 6: Realizarea proceselor de bază în alimentație			Conținuturile învățării
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
6.1.1. 6.1.2.	6.2.1. 6.2.2	6.3.1.	Dotări specifice spațiilor de producție culinară și de patiserie – cofetărie - Clasificarea dotărilor din spațiile de producție: utilaje, aparate, vase și ustensile. - Caracteristicile constructive și funcționale ale dotărilor din spațiile de producție.
6.1.3. 6.1.4.	6.2.3. 6.2.4.	6.3.2.	Dotări specifice spațiilor de servire - Clasificarea dotărilor din spațiile de servire: mobilier, echipamente și obiecte de inventar necesare servirii consumatorilor. - Caracteristicile constructive și funcționale ale dotărilor din spațiile de servire.
6.1.5.	6.2.5. 6.2.6.	6.3.3.	Operații de ambientare a spațiilor de servire - Operații de curățenie curente; - Operații de aranjare a mobilierului din dotare și de completare a consolei cu obiecte de inventar necesare procesului de servire a consumatorilor.
4.1.1. 4.1.2. 4.1.3.	4.2.1. 4.2.2. 4.2.3.	4.3.1. 4.3.2. 4.3.3.	Calitatea produselor și a serviciilor - Conceptul de ”calitate” și ipostazele calității; - Factorii care determină și influențează calitatea produselor și a serviciilor: ▪ factorii principali și secundari;

URÎ 4: Asigurarea calității în turism și alimentație URÎ 6: Realizarea proceselor de bază în alimentație			Conținuturile învățării
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			- factori care influențează calitatea serviciilor turistice (hoteliere): calitatea facilităților, calitatea personalului, alte elemente de organizare. - Caracteristicile de calitate ale produselor; - Caracteristicile serviciilor.
6.1.6. 6.1.7. 4.1.4. 4.1.5.	6.2.7. 6.2.8. 4.2.4. 4.2.5.	6.3.4. 4.3.4. 4.3.5.	Materii prime și auxiliare folosite în alimentație - Clasificarea materiilor prime și auxiliare folosite în alimentație: materii prime de origine vegetală; materii prime de origine animală; materii auxiliare. Valoarea nutritivă a produselor alimentare - Componentele valorii nutritive; - Calcularea valorii calorice a alimentelor. Caracteristicile tehnologice și psihosenzoriale ale produselor alimentare: - Cereale și produsele din cereale; - Legume, fructe și produse rezultate din prelucrarea lor; - Carne, subproduse și produse din carne; - Pește, subproduse din pește și alte produse marine; - Lapte și produse lactate; - Ouă și produse derivate; - Grăsimi alimentare; - Zahăr, amidon, glucoză, miere; - Condimente, stimulente și alte adaosuri. Verificarea calității produselor și serviciilor - Verificarea organoleptică a principalelor produse alimentare; - Modalități de apreciere a calității serviciilor.
6.1.8. 6.1.9. 6.1.10.	6.2.9.	6.3.5.	Prelucrarea primară a materiilor prime și auxiliare în alimentație: - Operații de prelucrare primară (sortarea, spălarea, dozarea, curățirea, tranșarea, porționarea, tăierea etc) – caracterizare, mod de realizare, condiții de lucru cu ustensilele și echipamentele specifice prelucrării primare a materiilor prime și auxiliare folosite în alimentație.
6.1.11. 6.1.12. 6.1.13. 6.1.14.	6.2.10. 6.2.11.	6.3.6.	Prelucrarea termică a materiilor prime și auxiliare în alimentație: - Operații de prelucrare termică (opărire, fiere, sotate, prăjire, înăbușire, frigere, coacere etc) – caracterizare, mod de realizare, condiții de lucru cu ustensilele și echipamentele specifice prelucrării termice a materiilor prime și auxiliare folosite în alimentație.
4.1.6. 4.1.7. 4.1.8. 4.1.9.	4.2.6. 4.2.7. 4.2.8. 4.2.9.	4.3.6. 4.3.7.	Marcarea, etichetarea și ambalarea produselor. - Componentele și formele marcării și etichetării produselor; - Marcarea ecologică a produselor; - Funcțiile și clasificarea ambalajelor; - Metode de ambalare.

URÎ 4: Asigurarea calității în turism și alimentație URÎ 6: Realizarea proceselor de bază în alimentație			Conținuturile învățării
Cunoștințe	Abilități	Atitudini	
			Respectarea drepturilor consumatorilor conform legislației în vigoare. - Drepturile consumatorilor; - Sancțiuni pe tipuri de abateri pentru nerespectarea drepturilor consumatorilor.
4.1.10.	4.2.10.	4.3.8.	Standardizarea produselor și serviciilor. - Sisteme de asigurare a calității produselor și serviciilor; - Standarde de calitate privind produsele și serviciile: ▪ documente care certifică și atestă calitatea produselor; ▪ normative de calitate pentru serviciile hoteliere.

Lista minimă de resurse materiale (echipamente, unelte și instrumente, machete, materii prime și materiale, documentații tehnice, economice, juridice etc.) necesare dobândirii rezultatelor învățării (existente în școală sau la operatorul economic)

- ✓ Dotările specifice sălilor de clasă;
- ✓ Literatură de specialitate și documente specifice: buletine de analiză, fișe tehnologice, albume și cataloage, reviste de specialitate, etc;
- ✓ Aparatură multimedia: computere conectate la internet, multifuncționale, videoproiector;
- ✓ Aparatură pentru multiplicarea fișelor de lucru, de evaluare și a altor materiale necesare activității la clasă;
- ✓ Rețetare, fișe de documentare;
- ✓ Mobilier, echipamente și obiecte de inventar specifice spațiilor de servire;
- ✓ Materii prime de origine vegetală, materii prime de origine animală, băuturi nealcoolice și alcoolice;
- ✓ Vase, ustensile, aparate, utilaje și echipamente specifice bucătăriilor și laboratoarelor de patiserie și cofetărie;
- ✓ Alte tipuri de dotări, identificate de cadrele didactice ca fiind necesare pentru activitățile planificate (hârtie flipchart, hârtie xerox, markere, cretă colorată, etc.);
- ✓ Fișe de lucru și fișe de evaluare;
- ✓ Legislația privind calitatea produselor și serviciilor din unitățile de cazare și alimentație;
- ✓ Documentație specifică alimentației publice și unităților de cazare;
- ✓ Ambalaje și mostre de produse alimentare.

• Sugestii metodologice

Conținuturile modului „**Procese și calitate în HoReCa**” trebuie să fie abordate într-o manieră integrată, corelată cu particularitățile și cu nivelul inițial de pregătire al elevilor.

Numărul de ore alocat fiecărei teme rămâne la latitudinea cadrelor didactice care predau conținutul modului, în funcție de dificultatea temelor, de nivelul de cunoștințe anterioare ale colectivului cu care lucrează, de complexitatea materialului didactic implicat în strategia didactică și de ritmul de asimilare a cunoștințelor de către colectivul instruit.

Modulul „**Procese și calitate în HoReCa**” are o structură elastică, deci poate încorpora, în orice moment al procesului educativ, noi mijloace sau resurse didactice. Pregătirea se recomandă a se desfășura în laboratoare sau/și în cabinete de specialitate, ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic, dotate conform recomandărilor menționate mai sus.

Pregătirea în cabinete/ laboratoare tehnologice/ ateliere de instruire practică din unitatea de învățământ sau de la operatorul economic are importanță deosebită în atingerea rezultatelor învățării.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerare stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev, inclusiv adaptarea la elevii cu CES. Aceste activități de învățare vizează:

- aplicarea metodelor centrate pe elev, pe activizarea structurilor cognitive și operatorii ale elevilor, pe exersarea potențialului psihofizic al acestora, pe transformarea elevului în coparticipant la propria instruire și educație;
- îmbinarea și alternanța sistematică a activităților bazate pe efortul individual al elevului (documentarea din diverse surse de informare, observația proprie, exercițiul personal, instruirea programată, experimentul și lucrul individual, tehnica muncii cu fișe) cu activitățile ce solicită efortul colectiv (de echipă, de grup) de genul discuțiilor, asaltului de idei, etc.;
- folosirea unor metode care să favorizeze relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii, prin recurgere la modele concrete;
- însușirea unor metode de informare și de documentare independentă, care oferă deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă.

Competențele cheie integrate în modulul „Procese și calitate în HoReCa” sunt din categoria:

- **Competența de a învăța să înveți**
 - Împărtășirea în grupul de lucru a informațiilor referitoare la dotările din spațiile de producție
 - Folosirea diferitelor surse de informare pentru identificarea noutăților privind dotarea spațiilor de servire
- **Competențe antreprenoriale**
 - Gestionarea corectă a stocurilor de materii prime
 - Utilizarea eficientă și sigură a echipamentelor
- **Competențe de comunicare în limba română și în limba maternă;**
 - Interpretarea corectă a conceptului de calitate și a ipostazelor calității
- **Competențe de bază de matematică, științe și tehnologie;**
 - Calcularea valorii calorice a alimentelor, utilizând principii și procese matematice de bază
 - Verificarea marcării, etichetării și ambalării mărfurilor
- **Competențe digitale de utilizare a tehnologiei informației ca instrument de învățare și cunoaștere;**
 - Studiarea standardelor de calitate a produselor și serviciilor din unitățile de cazare și alimentație, utilizând echipamentele multimedia
- **Competențe sociale și civice.**
 - Cunoașterea componentelor valorii nutritive a produselor alimentare pentru dezvoltarea unui stil de viață sănătos
 - Respectarea drepturilor consumatorilor conform legislației în vigoare
 - Participarea la activitățile echipelor de lucru din unitățile de alimentație
 - Respectarea principiilor dezvoltării durabile

Profesorul trebuie să promoveze experiențe de învățare prin conținuturi și activități cât mai variate, care să susțină dezvoltarea potențialului fiecărui elev.

Exemple de metode moderne de învățare care pot fi utilizate în activitatea didactică:

I. Metode bazate pe interacțiunea de grup (învățarea prin cooperare):

1. Brainstorming-ul (Asaltul de idei):

- **Ce presupune:** Generarea unui număr cât mai mare de idei spontane, oricât de neobișnuite, pe o temă dată, într-un timp scurt, fără critică sau judecată inițială.
- **Scop:** Stimularea creativității și găsirea de soluții inovatoare.

2. Metoda Pălăriilor Gânditoare (Six Thinking Hats):

- **Ce presupune:** Elevii (sau grupurile) preiau pe rând șase roluri, simbolizate de câte o pălărie de culoare diferită, fiecare rol reprezentând un tip de gândire (ex.: Alb - informații obiective; Roșu - emoții/intuiție; Negru - judecată critică/riscuri; Galben - optimism/beneficii; Verde - creativitate/idei noi; Albastru - organizare/control).
- **Scop:** Analiza completă și structurată a unei probleme/teme din perspective multiple.

3. Mozaicul (Jigsaw):

- **Ce presupune:** Clasa este împărțită în grupe de învățare (grupe de bază). Fiecare membru al grupei de bază studiază o secțiune diferită a materialului și devine "expert" pe acea secțiune, întâlnindu-se apoi cu ceilalți "experți" pe aceeași secțiune (grupe de experți). Ulterior, revin în grupele de bază pentru a-i învăța pe colegi.
- **Scop:** Învățare prin predare (învățare reciprocă), asumarea responsabilității individuale și de grup, aprofundarea conținutului.

4. Explozia Stelară (Starbursting):

- **Ce presupune:** Pornind de la o idee/temă centrală, se generează cât mai multe întrebări (Cine? Ce? Unde? Când? De ce?) pentru a explora subiectul din toate unghiurile.
- **Scop:** Dezvoltarea capacității de formulare de întrebări, de explorare și investigare.

5. Ciorchinele (Cluster):

- **Ce presupune:** Elevii scriu un cuvânt-cheie în centrul paginii, apoi notează în jurul acestuia, sub formă de raze sau cercuri, toate ideile sau asociațiile care le vin în minte pe tema respectivă.
- **Scop:** Organizarea ideilor, stimularea gândirii asociative și evidențierea conexiunilor.

II. Metode bazate pe rezolvarea de probleme și investigație:**1. Studiul de Caz:**

- **Ce presupune:** Elevii analizează o situație reală sau ipotetică (cazul), identifică problemele, caută soluții și iau decizii argumentate.
- **Scop:** Aplicarea cunoștințelor teoretice, dezvoltarea gândirii critice și a capacității de decizie.

2. Problematizarea:

- **Ce presupune:** Crearea unei "situații-problemă" (un conflict cognitiv între cunoștințele vechi și cele noi), care declanșează nevoia de investigare și căutare a soluției.
- **Scop:** Stimularea curiozității și a efortului propriu de cunoaștere.

3. Metoda Cubului:

- **Ce presupune:** Elevii examinează o temă/un subiect din șase perspective diferite, corespunzătoare celor șase fețe ale unui cub (Describe, Compară, Asociază, Analizează, Aplică, Argumentează/Evaluează).
- **Scop:** Explorarea sistematică a subiectului și dezvoltarea abilităților de analiză și sinteză.

III. Metode și Tehnici de Învățare Asistată de Tehnologie:**1. Instruirea Asistată de Calculator (IAC) și E-learning:**

- **Ce presupune:** Utilizarea de platforme educaționale (ex: Google Classroom, Moodle), aplicații interactive, simulatoare, jocuri educaționale sau softuri specializate (ex: Kahoot!) în procesul didactic.
- **Scop:** Individualizarea învățării, acces la resurse multimedia, feedback imediat, dezvoltarea competențelor digitale.

2. Lecția în regim de Flipped Classroom (Clasa Răsturnată):

- **Ce presupune:** Elevii studiază materialul teoretic (ex. videoclipuri, lecturi) acasă, iar timpul din clasă este folosit pentru activități practice, discuții, rezolvare de probleme, proiecte și aplicarea cunoștințelor, sub îndrumarea profesorului.
- **Scop:** Maximizarea timpului de interacțiune, încurajarea învățării active și aprofundate.

Un exemplu de metoda didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **”clasa inversată” (Flip-teaching)**

Descrierea metodei:

Clasa inversată (Flip-teaching) presupune ca elevii să parcurgă **noile conținuturi teoretice acasă** (prin materiale video, fișe, prezentări digitale, infografice etc.), iar timpul de la școală / laborator să fie folosit pentru **aplicare practică, discuții, clarificări și exerciții**.

Această metodă dezvoltă autonomia elevilor, competențele digitale, colaborarea și aplicarea cunoștințelor în contexte concrete.

Exemplificarea metodei *Flip-teaching* în vederea dobândirii unor rezultate ale învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
6.1.8. Enumerarea operațiilor de prelucrare primară a materiilor prime din alimentație, a ustensilelor și echipamentelor necesare. 6.1.9. Descrierea operațiilor tehnologice de prelucrare primară a materiilor prime vegetale și animale. 6.1.10. Caracterizarea ustensilelor, aparatelor, utilajelor și echipamentelor necesare în prelucrarea primară.	6.2.9. Efectuarea operațiilor de prelucrare primă, cu ustensile și echipamente specifice, în ordinea corespunzătoare precizată de tehnologia culinară.	6.3.5. <i>Respectarea principiilor dezvoltării durabile</i> în efectuarea operațiilor de prelucrare primară a materiilor prime vegetale și animale prin <i>utilizarea eficientă și sigură a echipamentelor</i> din alimentație.

Activitatea: *Realizarea prelucrării primare a legumelor*

Obiective

La finalul activității, elevii vor fi capabili să:

1. Descrie etapele de prelucrare primară a legumelor (spălare, curățare, tăiere etc.);
2. Identifice și utilizeze corect echipamentele tehnologice specifice acestor operații;
3. Aplice reguli de igienă și securitate în muncă în timpul prelucrării primare;
4. Demonstreze practic operații de prelucrare primară pe tipuri diferite de legume;
5. Colaboreze eficient în echipă și își autoevalueze activitatea.

Mod de organizare a activității

- **Forma de organizare:** pe grupe de 3–4 elevi; activitate teoretică asincronă (acasă) + practică sincronă (în laborator).
- **Locul desfășurării:** laborator de alimentație / bucătărie didactică.
- **Strategii de învățare:** combinarea învățării individuale (vizionare acasă) cu învățarea colaborativă (exercițiu practic la clasă).

Resurse materiale

- Dispozitiv digital (telefon, tabletă, laptop) cu acces la internet;
- Material video / prezentare realizată de profesor: „*Prelucrarea primară a legumelor*”;
- Fișă de lucru (tipărită sau digitală);
- Ustensile de lucru: cuțite, tocătoare, curățitoare, recipiente, mașină de curățat cartofi/rădăcinoase (dacă există), ligheane, mese de lucru;

- Materii prime: legume diverse (cartofi, morcovi, ceapă, ardei, varză, dovlecei etc.);
- Echipament de protecție: bonetă, șorț, mănuși, halat, lavete curate;
- Proiector / tablă interactivă

Durata activității

- **Etapa 1 (acasă):** 30 minute (vizionare video + completare parțială fișă de lucru);
- **Etapa 2 (la școală):** 90 minute (actualizare cunoștințe + aplicație practică + evaluare formativă).

Mod de desfășurare

Se formează grupe de 3-4 elevi.

Profesorul creează fișa de lucru (în Google Docs / Sheets) și o partajează cu elevii dându-le acestora drept de editare.

Profesorul încarcă pe platforma clasei (ex. Classroom / Teams) materialul video „*Prelucrarea primară a legumelor*”.

- **Etapa de pregătire (acasă)**

1. Elevii vizionează filmul acasă și notează principalele etape și ustensile prezentate.
2. Elevii completează parțial fișa de lucru (secțiunea I – teoretică).
3. Profesorul poate lansa un **mini-chestionar online (Google Forms)** pentru verificarea vizionării (5 întrebări scurte cu răspunsuri multiple).

- **Etapa de realizare (la școală / laborator)**

1. **Actualizarea cunoștințelor:**
Profesorul adresează întrebări rapide („Ce etape ați reținut?”, „Ce ustensile se folosesc pentru curățarea morcovilor?”). Se discută greșelile din chestionar.
2. **Repartizarea sarcinii pentru activitatea practică**
Fiecare grup primește ca sarcină de lucru prelucrarea primară a unui tip de legumă (ex: cartofi, ceapă, morcovi), prin tragere la sorți.
3. **Activitate practică:**
 - Organizarea postului de lucru (echipament, igienă);
 - Alegerea echipamentelor tehnologice potrivite;
 - Spălarea, curățarea, tăierea legumelor conform indicațiilor;
 - Respectarea normelor de securitate;
 - Colectarea resturilor alimentare în recipiente adecvate.
4. **Observare și feedback:**
Profesorul urmărește modul de utilizare a ustensilelor pentru efectuarea operațiilor, igiena și colaborarea.
5. **Autoevaluare / Peer review:**
Grupele compară rezultatele proprii cu ale celorlalte grupe, din punctul de vedere al uniformității tăierii și curățeniei la locul de muncă.

Concluzii: Elevii completează partea finală a fișei de lucru (reflectare + concluzii).

FIȘĂ DE LUCRU COLABORATIVĂ

Tema: Operații de prelucrare primară a legumelor

Modul: Procese și calitate în HoReCa

Clasa: a IX-a

Data:

Date de identificare

Grupa:

Nume și prenume elevi:

I. Studiu individual (acasă)

Vizionați materialul video „Operații de prelucrare primară a legumelor” și completați:

1. Enumeră **etapele** prelucrării primare a legumelor:
.....
2. Notează **3 ustensile / echipamente** utilizate în aceste operații:
.....
3. Precizează **3 reguli de igienă** esențiale:
.....
4. Precizează **3 modalități de tăiere** a legumelor
.....

II. Activitate practică (în laborator)

Prelucrați primar legumele conform sarcinii de lucru pe care ați tras-o la sorți și apoi completați tabelul de mai jos:

Operație	Vase, ustensile, utilaje necesare	Reguli privind igiena și siguranța	Modul de realizare
Spălarea			
Curățarea			
Tăierea			

III. Reflecție finală

1. Ce dificultăți ai întâmpinat în timpul lucrului?
.....
2. Ce ai învățat nou despre organizarea postului de lucru?
.....
3. Cum ai putea îmbunătăți activitatea data viitoare?
.....

Observații

- Profesorul poate monitoriza în timp real completarea fișei de lucru de către elevi, putând lăsa comentarii în document (de exemplu: „Ai completat tabelul, dar observ că ai omis ustensila X – verifică din video”).
- Elevii, după ce au finalizat completarea fișei, salvează documentul și îl trimit profesorului prin platforma școlii.
- Profesorul oferă feedback cu privire la activitatea fiecărei grupe având în vedere: modul de completare a fișei (30%), execuția operațiilor de prelucrare primară (40%) și respectarea normelor de igienă și siguranță (30%)

• Sugestii privind evaluarea

Evaluarea reprezintă un proces continuu, esențial pentru monitorizarea progresului și optimizarea procesului de învățare. Principalele funcții ale evaluării sunt de diagnoză și orientare a activității didactice; de stimulare și motivare a elevilor pentru studiu și performanță; de reglaj și autoreglaj a procesului didactic, din partea ambilor actori (profesor, elevi).

Evaluarea, în cadrul modului „**Procese și calitate în HoReCa**” determină măsura în care elevii au atins rezultatele învățării stabilite în standardul de pregătire profesională și precizate în curriculum.

Evaluarea rezultatelor învățării poate fi:

- ✓ **Evaluare inițială** (la începutul modulului) - are ca scop identificarea nivelului de cunoștințe, abilități și atitudini ale elevilor înainte de începerea procesului de predare -învățare și se poate realiza prin:
 - **Probe orale** (examinări individuale sau frontale, care permit profesorului să verifice rapid cunoștințele elevilor și să observe modul în care aceștia se exprimă), desfășurate cu ajutorul conversației dirijate / discuției ghidate; a jocurilor didactice /activităților interactive de tip brainstorming, quiz-uri, jocuri de asociere etc.;
 - **Probe scrise** de tipul testelor, lucrărilor de control și alte sarcini scrise care evaluează capacitatea elevilor de a aplica informații și de a rezolva probleme. Testele docimologice sunt un exemplu comun în această categorie. Se poate utiliza, de asemenea, realizarea de hărți conceptuale / scheme logice - instrumente folosite pentru vizualizarea nivelului de organizare a cunoștințelor.
- ✓ **Evaluarea continuă** (formativă) - realizată în timpul parcurgerii modulului, pe baza unei planificări a evaluării, după un program stabilit, evitându-se aglomerarea evaluărilor în aceeași perioadă de timp. Evaluarea continuă se poate realiza prin:
 - ❖ **Metode tradiționale:**
 - **Teste de evaluare formativă** (scurte, aplicate la intervale de timp stabilite);
 - **Fișe de evaluare / exerciții aplicative;**
 - **Evaluare prin probe practice** în care se evaluează capacitatea elevilor de a aplica noțiuni teoretice în practică.
 - ❖ **Metode complementare (alternative)**
 - **Observarea sistematică;**
 - **Portofoliul;**
 - **Proiectul;**
 - **Autoevaluarea;**
 - **Studiul de caz;**
 - **Observare sistematică** a modului de completare a unei **hărți conceptuale;**
- ✓ **Evaluarea finală** cunoscută și sub numele de evaluare sumativă, se realizează printr-o varietate de metode, atât tradiționale, cât și complementare și digitale. Scopul principal este de a verifica nivelul cunoștințelor, abilităților și atitudinilor acumulate de elevi la sfârșitul procesului de predare - învățare. Evaluarea formativă poate fi realizată prin:
 - ❖ **Metode și instrumente tradiționale:**
 - **Probele scrise (teste docimologice) cu diverse tipuri de itemi;**
 - **Probele orale;**
 - **Probele practice.**

❖ **Metode complementare (alternative)**

- **Proiectul** – elevii lucrează individual sau în grup la o temă complexă, pe o perioadă mai lungă, iar la final prezintă un produs finit;
- **Portofoliul** – reprezintă o colecție de lucrări, fișe de lucru, proiecte și alte materiale realizate de elev pe parcursul unui modul sau an școlar. Acesta reflectă progresul și evoluția elevului.
- **Investigația** – este o metodă care presupune ca elevul să exploreze un subiect și să formuleze un răspuns sau o soluție, adunând informații și resurse.
- **Autoevaluarea** – elevii își analizează și își evaluează propriile rezultate, dezvoltându-și gândirea critică și asumarea responsabilității pentru propria învățare.
- **Observarea sistematică a comportamentului și activității elevilor** – profesorul urmărește și înregistrează progresele și dificultățile elevilor pe parcursul activităților didactice.

❖ **Metode și instrumente digitale de evaluare**

- **Teste și chestionare online** – cu ajutorul instrumentelor Google Forms sau funcțiilor de testare din sistemele de management al învățării (LMS) precum Moodle sau Canvas.
- **Teste interactive** – folosind platformele de gamificare precum Kahoot!, Quizlet și Socrative.
- **Portofolii digitale (e-portofolii)** - acestea permit elevilor să adune și să organizeze într-un spațiu virtual o colecție de lucrări, proiecte și reflecții.
- **Evaluări bazate pe simulări** - elevii își aplică cunoștințele și abilitățile în scenarii practice și interactive.
- **Evaluare formativă în timp real** – folosind instrumente ca Google Forms, Poll Everywhere sau Socrative.

Rezultatele învățării/ competențele cheie dobândite se evaluează **integrat** în situațiile în care s-a realizat agregarea acestora în unitățile respective și **separat** în situațiile în care pot fi individualizate în contextul profesional.

Exemplificarea evaluării rezultatelor învățării:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
4.1.4. <i>Cunoașterea componentelor valorii nutritive a produselor alimentare pentru dezvoltarea unui stil de viață sănătos.</i>	4.2.4. <i>Calcularea valorii calorice a alimentelor, utilizând principii și procese matematice de bază.</i>	4.3.4. Stabilirea responsabilă a valorii calorice a produselor alimentare.

Activitate: Realizarea calculelor de valoare calorică / energetică – Activitate de laborator tehnologic

Obiective:

- Să identifice componentele valorii calorice a produselor alimentare;
- Să extragă date din tabelele cuprinzând conținutul în substanțe nutritive a diferitelor alimente (fructe);
- Să realizeze calcule matematice aplicând formula de calcul a valorii calorice / energetice.

Resurse:

- Fișa de evaluare individuală
- Timp de lucru – 45 de minute

FIȘA DE EVALUARE

Calculați aportul caloric a unei porții de 200 de grame de salată de fructe proaspete, formată din 60 g mere, 50 g kiwi, 30 g portocale, 30 g banane și 30 g rodii, folosind datele din tabelul de mai jos:

Substanțe nutritive →	Proteine	Glucide	Lipide	Fibre
Fructe ↓	(%)	(%)	(%)	(%)
Mere	0,26	13,26	0,17	2,4
Kiwi	1,23	12,38	0,56	2
Portocale	1,28	13,39	0,31	4,5
Banane	1,09	19,87	0,33	2,6
Rodii	1,61	15,99	1,17	4

Sarcinile de lucru pentru această activitate sunt următoarele:

1. Calculați valoarea calorică a 100 g pentru fiecare fruct din salată;
2. Calculați valoarea calorică a porției de salată de fructe;
3. Calculați valoarea calorică a 100 g de salată de fructe;
4. Comparați rezultatele din fișa voastră cu cele ale colegilor;
5. Corectați greșelile (pe fișele voastre) după baremul de corectare cu altă culoare pentru a vedea mai bine unde ați greșit.

Barem de corectare

1. Calculul valorii calorice a 100 g fructe :

$$V_{\text{cal}} = (4,1 \text{ kcal/g} \times \text{g Proteine}) + (4,1 \text{ kcal/g} \times \text{g Glucide}) + (9,3 \text{ kcal/g} \times \text{g Lipide})$$

Substanțe nutritive →	Proteine	Glucide	Lipide	V _{cal}
Fructe ↓	(%)	(%)	(%)	kcal/100g
Mere	0,26	13,26	0,17	57
Kiwi	1,23	12,38	0,56	61
Portocale	1,28	13,39	0,31	63
Banane	1,09	19,87	0,33	89
Rodii	1,61	15,99	1,17	83

2. Calculul aportului caloric a fructelor dintr-o porție de salată de fructe proaspete formată din 60 g mere, 50 g kiwi, 30 g portocale, 30 g banane și 30 g rodii:

- a. valoarea calorică a 60 g mere este:

$$V_{\text{cal}} \text{ mere} = (60 \text{ g} \times 57 \text{ kcal}) / 100 \text{ g} = 34,2 \text{ kcal}$$

- b. valoarea calorică a 50 g kiwi este:

$$V_{\text{cal}} \text{ kiwi} = (50 \text{ g} \times 61 \text{ kcal}) / 100 \text{ g} = 30,5 \text{ kcal}$$

- c. valoarea calorică a 30 g portocale este:

$$V_{\text{cal}} \text{ portocale} = (30 \text{ g} \times 63 \text{ kcal}) / 100 \text{ g} = 18,9 \text{ kcal}$$

- d. valoarea calorică a 30 g banane este:

$$V_{\text{cal}} \text{ banane} = (30 \text{ g} \times 89 \text{ kcal}) / 100 \text{ g} = 26,7 \text{ kcal}$$

- e. valoarea calorică a 30 g rodii este:

$$V_{\text{cal}} \text{ rodii} = (30 \text{ g} \times 83 \text{ kcal}) / 100 \text{ g} = 24,9 \text{ kcal}$$

Valoarea calorică a porției de salată de fructe proaspete este:

$$V_{\text{cal}} \text{ porție salată fructe} = (34,2 + 30,5 + 14,1 + 26,7 + 24,9) \text{ kcal} = 135,2 \text{ kcal}$$

Substanțe nutritive →	Cantitate	UM	Proteine		Glucide		Lipide		V _{cal} kcal
Fructe ↓			(%)	g	(%)	g	(%)	g	
Mere	60	g	0,26	0,156	13,26	7,956	0,17	0,102	34,20
Kiwi	50	g	1,23	0,615	12,38	6,19	0,56	0,28	30,50
Portocale	30	g	1,28	0,384	13,39	4,017	0,31	0,093	18,90
Banane	30	g	1,09	0,327	19,87	5,961	0,33	0,099	26,70
Rodii	30	g	1,61	0,483	15,99	4,797	1,17	0,351	24,90
Total				1,965		28,921		0,925	135,20

3. Calculul valorii calorice a 100 g salată de fructe:

$$V_{\text{cal}} 100 \text{ g salată fructe} = (100 \text{ g} \times 135,2 \text{ kcal}) / 200 \text{ g} = 67,6 \text{ kcal}$$

Pentru această activitate de evaluare se recomandă realizarea unei grile de evaluare concepută respectând criteriile și indicatori de realizare și ponderea acestora.

În Standardul de evaluare din cadrul Standardului de Pregătire Profesională sunt exemplificate aceste criterii care stau la baza conceperii probelor de evaluare și a instrumentelor de evaluare destinate elevilor, în funcție de cum decide fiecare cadru didactic să deruleze activitatea de evaluare.

Criterii și indicatori de realizare și ponderea acestora

Nr. crt.	Criterii de realizare și ponderea acestora		Indicatorii de realizare și ponderea acestora	Punctaj
1.	Primirea și planificarea sarcinii de lucru	20%	Selectarea informațiilor necesare pentru calculul valorii calorice/energetice	60%
			Alegerea instrumentelor de lucru	40%
2.	Realizarea sarcinii de lucru	60%	Respectarea etapelor prezentate de cadrul didactic	25%
			Realizarea calculului valorii nutritive.	50%
			Utilizarea corectă a noțiunilor științifice.	25%
3.	Prezentarea și promovarea sarcinii realizate	20%	Folosirea corectă a terminologiei de specialitate	30%
			Prezentarea unei aprecieri globale a calculului realizat.	30%
			Exprimarea argumentată a unor puncte de vedere personale referitoare la valoarea calorică a fructelor	40%
TOTAL PUNCTAJ				100%
				100 p

• Bibliografie

1. Berechet, Gabriela, (2017) – *Cartea bucătarului profesionist*, editura Imprima, București;
2. Brumar, Constanța, Dorin, Viorica-Bella, Manole, Mariana, Negoianu, Nicoleta (2018) *Auxiliar – Calitatea în turism și alimentație*. Clasa a IX-a, Editura CD Press;
3. Lupu, Nicolae, (2010) – Hotelul – *Economie și management* ediția a VI-a, Editura C.H. Beck, București;

4. Mihai, Ștefania, Ionești, Carmen, Turcescu, Aurelia, Coste, Florentina, Capotă, Valentina, (2010) – ***Turism și alimentație, manual pentru clasa a IX-a***, Editura CD PRESS;
5. Mira, Elena, Ionica, (2018) – ***Noi abordări privind ambalarea și etichetarea produselor alimentare***, Editura Universitaria;
6. Petre Tănțica, Iordache Gabriela (2018) – ***Auxiliar curricular, Calitatea în turism și alimentație***, clasa a IX-a Editura CD Press;
7. Pop, Cecilia., Mureșan, Gh., Pop, I.M., 2013 – ***Calitatea, siguranța și merceologia produselor alimentare***. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca;
8. Reinhold, Metz, Anton Beer, Hermann Gruner, Thomas Kessler, Konrad Krodel, (2021) – ***Hoteluri și restaurante***, Editura XMEDITOR;
9. Ștețca, Gheorghe, Pop, Anamaria, Mocuța, Nicolae, (2012) – ***Strategii de management privind calitatea alimentelor***. Editura Risoprint, Cluj Napoca;
10. *** Regulamentul (UE) nr. 1169/2011 al Parlamentului European și al Consiliului din 25 octombrie 2011 privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare;
11. *** SR EN ISO 9000:2015 Sisteme de management al calității. Principii fundamentale și vocabular;
12. *** SR EN ISO 9001 :2015 Sisteme de management al calitatii. Cerințe
13. *** Legea nr. 321 din 15.10.2009 privind comercializarea produselor alimentare, republicată;
14. *** H.G. nr. 106/2002 privind etichetarea alimentelor actualizată;
15. *** H.G. nr. 1198/2002 privind aprobarea Normelor de igienă a produselor alimentare;
16. *** <https://anpc.ro/produse-alimentare/#345-legislatie-produse-alimentare>.

Anexa nr. 64

Programa școlară
pentru disciplina

Limba engleză

Clasele a IX-a – a XII-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul militar,
specializarea matematică-informatică militară*

Învățământ liceal

- 2025 -

Anexa nr. 64
Programa școlară pentru disciplina *Limba engleză*, clasele a IX-a – a XII-a
Curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică-informatică militară*

NOTĂ DE PREZENTARE

1. Statutul disciplinei

În contextul aderării României la structurile euroatlantice și al participării active a Armatei României la exerciții și misiuni internaționale, utilizarea limbii engleze, în special a terminologiei de specialitate, reprezintă o competență fundamentală pentru formarea viitorilor ofițeri. Ca unități de învățământ preuniversitar de profil, Colegiile Naționale Militare au misiunea de a forma și dezvolta la elevi și competențe de specialitate care să le faciliteze adaptarea la cerințele mediului militar modern, caracterizat prin cooperare internațională, comunicare eficientă și standarde NATO.

Disciplina *English for Military High-School Students* face parte din curriculumul de specialitate al învățământului liceal vocațional, - profil militar, contribuind la formarea competențelor de comunicare în context militar, la dezvoltarea gândirii critice și la pregătirea absolvenților pentru integrarea în structuri militare naționale și internaționale, unde limba engleză reprezintă instrumentul principal de comunicare profesională. Prin natura sa interdisciplinară, această disciplină abordează, integrat, competențele lingvistice, de specialitate și culturale, oferind contexte de învățare pentru exersarea gândirii operaționale și a funcției comunicative a limbii engleze în medii multilingve și multiculturale.

2. Rolul disciplinei în profilul de formare al absolventului

Rolul major acestei discipline de specialitate constă în dezvoltarea competenței comunicative complexe în limba engleză (lingvistice, sociolingvistice, pragmatice și interculturale), în contexte specifice instituțiilor militare, consolidând profilul de formare al absolventului capabil să acționeze eficient într-un mediu globalizat și tehnologizat, în care informația circulă rapid și cooperarea internațională este esențială. Astfel, la finalul ciclului liceal, absolvenții colegiilor militare trebuie să fie capabili:

- să recepteze și să producă mesaje în limba engleză în situații operaționale, administrative și de cooperare internațională;
- să utilizeze terminologia militară de bază, standardizată conform documentelor NATO și STANAG;
- să manifeste comportamente și atitudini compatibile cu valorile instituției militare: precizie, claritate, disciplină, spirit de echipă și respect intercultural;
- să relaționeze eficient în echipe multinaționale, demonstrând adaptabilitate și gândire critică în contexte interculturale.

3. Rațiunea pedagogică, continuitatea și progresia cognitivă

Includerea disciplinei *English for Military High-School Students* în curriculumul de specialitate rezidă în nevoia de aliniere a formării inițiale militare la standardele educaționale și operaționale internaționale. În acest context, această disciplină de studiu răspunde unei duble necesități:

1. de ordin lingvistic – dezvoltarea unei competențe avansate de comunicare în limba engleză, prin corelarea conținuturilor lingvistice generale cu terminologia și structurile specifice mediului militar;
2. de ordin formativ – cultivarea unor atitudini și valori fundamentale pentru profesia militară: disciplină, responsabilitate, precizie terminologică și respect pentru diversitate culturală.

Abordarea didactică a prezentei discipline promovează învățarea activă, adecvate paradigmei competențelor vizate, prin activități care simulează situații reale de comunicare militară: ordine, rapoarte, misiuni, exerciții, briefinguri, operațiuni comune, contextualizând, astfel, învățarea și stimulând rolul activ al elevului în

dezvoltarea și consolidarea propriilor structuri cognitive și lingvistice. Programă este construită pe principiul progresiei spiralate, asigurând o dezvoltare coerentă a competențelor de la clasa a IX-a la clasa a XII-a.

- În clasele a IX-a și a X-a se pune accentul pe fundamentarea competențelor lingvistice generale și introducerea terminologiei militare de bază, obiectivul principal fiind formarea vocabularului operațional elementar și a capacității de a interpreta texte și dialoguri simple în contexte militare specifice.
- În clasele a XI-a și a XII-a se urmărește consolidarea și aplicabilitate funcțională a lexicului de specialitate, prin analiza documentelor operative, redactarea de rapoarte, ordine, comunicate și corespondență oficială, precum și susținerea comunicării orale în scenarii simulate de tip briefing sau misiune comună.

Această progresie asigură nu doar creșterea nivelului lingvistic, ci și dezvoltarea gândirii profesionale în limba engleză, pregătind elevul pentru testările lingvistice standardizate (STANAG) și pentru formarea ulterioară în academii militare.

4. Repere majore de aplicabilitate

Cunoștințele și competențele dobândite prin studiul disciplinei *English for Military High-School Students* se manifestă în diverse domenii de aplicare:

- comunicarea orală și scrisă în contexte operaționale, administrative sau logistice;
- înțelegerea și redactarea documentelor militare standard (ordine, rapoarte, planuri, instrucțiuni);
- participarea la misiuni internaționale, exerciții comune și activități de cooperare NATO;
- susținerea evaluărilor lingvistice de tip STANAG;
- accesul la resurse informaționale și educaționale internaționale în domeniul militar.

Disciplina oferă astfel un cadru pragmatic de formare care integrează competențele lingvistice în practica militară reală.

5. Orientări în lectura programei

Predarea disciplinei *English for Military High-School Students* se înscrie în paradigma educației bazate pe competențe, având ca obiectiv principal formarea unei competențe comunicative integrate în limba engleză, adaptată exigențelor mediului militar contemporan. Această disciplină ocupă o poziție distinctă în peisajul curricular al liceelor militare, deoarece nu vizează doar dobândirea unei limbi străine de circulație internațională, ci cultivă un mod de gândire și acțiune profesională în care comunicarea devine instrument strategic de coordonare, cooperare și reprezentare.

Lectura programei școlare *English for Military High-School Students* trebuie realizată dintr-o perspectivă integrativă și formativă. Profesorul poate valorifica:

- principiile pedagogiei moderne – învățare bazată pe competențe, interdisciplinaritate, centrare pe elev, reflecție și autoevaluare;
- corelarea cu disciplinele de profil (pregătire militară generală, leadership etc.), astfel încât conținuturile lingvistice să sprijine aplicabilitatea practică a acestora;
- resursele autentice: glosare de terminologie militară, materiale audio-video din mediul real al forțelor armate.

Din această perspectivă, profesorul devine mediator cultural și lingvistic, capabil să creeze punți între limbajul civil și cel militar, între cultura națională și cea organizațională globală.

6. Viziunea disciplinei și impactul asupra elevului

Impactul formativ al disciplinei se reflectă atât în planul competențelor, cât și în cel al atitudinilor și valorilor, accentuând principiile comunicării eficiente în limba engleză, în situații reale de comandă, cooperare, criză, și facilitând manifestarea comportamentelor caze, disciplinate și colaborative.

Programa școlară a disciplinei *English for Military High-School Students* susține obiectivele strategice ale învățământului militar românesc, integrat în rețeaua educațională europeană și euroatlantică și contribuie semnificativ la profilul ideal al absolventului liceului militar – un tânăr educat, competent lingvistic, motivat, cu spirit de echipă și deschis spre formare continuă și perfecționare profesională.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Receptarea critică a mesajelor în limbaj de specialitate sau context militar
CG2	Utilizarea corectă a limbajului de specialitate în procesul de socializare militară primară
CG3	Medierea lingvistică a limbajului de specialitate în context militar, pluricultural și plurilingv

CLASA a IX-a

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Receptarea critică a mesajelor în limbaj de specialitate sau context militar	
CS 1.1. Identificarea temei principale/ a subiectului unui text/ material audio-video din activitatea cotidiană dintr-o bază militară	- asocierea unor idei din text cu imagini care să ilustreze activități cotidiene specifice în cadrul unei baze militare prezentate într-un material suport - completarea de texte lacunare cu cuvinte date despre activitățile curente din programul zilnic - ordonarea cronologică a secvențelor din activitățile militare descrise în materialele suport
CS 1.2. Identificarea de informații factuale dintr-un text/ material audio-video care conține limbaj de specialitate sau prezintă o situație de comunicare cu specific militar	- identificarea valorii de adevăr a unor enunțuri referitoare tipurile de activități cotidiene dintr-o bază militară - identificarea răspunsului corect din mai multe variante date - completarea de texte lacunare cu informații factuale despre programul zilnic ordonat
CS 1.3. Prelucrarea de informații factuale din texte scurte de specialitate pentru realizarea unor sarcini de lucru	- asocierea termenilor militari uzitați în programul zilnic cu activitățile specifice - completarea unui info-grafic cu activitățile zilnice și regulile de respectat pe baza lecturii ghidate a unui material militar suport, simplificat (ex. ordin scris, regulament etc.) - realizarea unui mini-ghid al activităților cotidiene dintr-o bază militară în ordinea cronologică a desfășurării lor
CG 2 - Utilizarea corectă a limbajului de specialitate în procesul de socializare militară primară	
CS 2.1. Oferirea de răspunsuri scurte adaptate la ordine/ comenzi militare	- identificarea răspunsului corect la o comandă militară simplă dintr-o listă dată, însoțită de luarea poziției adecvate răspunsului - participarea la dialoguri scurte cu respectarea convențiilor de comunicare militară - simularea interacțiunilor în realizarea activităților cotidiene dintr-o bază militară
CS 2.2. Descrierea orală / în scris a activităților/ evenimentelor zilnice/obișnuite din colegiul militar	- completarea de texte lacunare cu informații factuale despre activitățile cotidiene dintr-o bază militară - realizarea corespondenței între acțiuni și actorii implicați în activitățile cotidiene ordonate dintr-o bază militară - descrierea succintă a activităților cotidiene dintr-o bază militară și a rolurilor actorilor implicați în realizarea acestora
CS 2.3. Elaborarea unui raport militar scurt, ghidat, despre activități/evenimente ce au loc în mediul militar	- redactarea unui e-mail/scrisoare informală către un prieten, în care se descrie programul zilnic - realizarea unui mini-ghid al regulilor de organizare a activităților cotidiene/ programului ordonat - elaborarea unui raport pe o structură dată, despre o activitate din programul zilnic ordonat
CG 3 - Medierea lingvistică a limbajului de specialitate în context militar pluricultural și plurilingvistic	
CS 3.1. Identificarea asemănărilor și deosebirilor dintre convențiile de răspuns la comenzi militare simple în limba română și limba engleză	- identificare de comenzi și răspunsuri similare în cele două limbi pe baza unor texte/ materiale audio-video suport - identificarea diferențelor de răspuns la o comandă militară exprimată în cele două limbi pe baza unor texte/ materiale audio-video - participarea la interacțiuni care simulează ordonarea și executarea unor comenzi în contexte militare diferite (armatele statelor membre NATO)
CS 3.2. Realizarea echivalenței între termenii specifici din limba română și limba engleză referitori la activități cotidiene dintr-o bază militară	

CG 3 - Medierea lingvistică a limbajului de specialitate în context militar pluricultural și plurilingvistic
- realizarea unui mini-dicționar vizual englez – român (cu imagini care ilustrează cu echipamente, acțiuni sau uniforme militare, oferind denumirea lor în limbile română și engleză), structurat pe unități de conținut aferente fiecărei activități din programul zilnic ordonat - asocierea termenilor militari specifici din limbile engleză și română cu acțiunile din programul zilnic ordonat - realizarea unei pagini de jurnal care să reflecte activitatea zilnică a elevului de colegiu militar
CS 3.3. Traducerea de mesaje scurte cu utilizarea terminologiei militare din limba engleză în limba română și vice-versa
- participarea la dialoguri online între elevi și alte categorii de personal militar dintr-o bază militară - facilitarea comunicării de ordine și instrucțiuni militare simple primite în limba română și transmise colegilor în limba engleză - simularea activităților cotidiene din programul ordonat într-o tabără militară internațională

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX –a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Suporturi de învățare	- Documente autentice: afișe, pliante informative, extrase din publicații cu specific militar/blog-uri/vlog-uri/podcast-uri, știri, articole, texte informative/explicative, recenzii; - Invitații, prospecte, orare, broșuri, materiale specifice, manuale de instrucțiuni, inclusiv în format digital; - Organizatoare grafice - Jurnal personal/al clasei /al unui eveniment - Videoclipuri (scurtmetraje cu scop militar informativ), clipuri audio (podcast-uri sau interviuri), clipuri media (promovare de evenimente sau alte elemente media) - Filme documentare și artistice cu teme militare - Pagini web ale unor instituții, planuri de oraș, pliante, hărți; - Aplicații digitale (Kahoot, Chat, Canva, Quizizz, Genially, Padlet, Bookcreator, JumperStory, GoogleMaps, Google Jamboard, Miro, ThingLink etc.) - Ghiduri - Mini-dicționare lingvistice
2. Sugestii de contexte de comunicare	- Introducere în mediul militar - Motivația pentru cariera militară - Structura organizației militare - Echipamentul militar de bază - Baza militară - Instrucția militară - Disciplina și regulamentele militare - Elemente de istorie și tradiții militare - Noile tehnologii digitale/ Aplicații/ Dispozitive digitale - Mediul înconjurător - Problemele lumii globale - Evenimente militare - Proiecte educaționale incluzând activități de mediere lingvistică - Texte informative/ explicative/ argumentative
3. Gramatică funcțională (acte de vorbire/funcții ale limbii inclusiv convenții socio-culturale)	- A cere și a oferi informații - A solicita și a oferi indicații - A solicita clarificări - A reformula enunțuri - A face invitații - A formula răspunsuri - A formula instrucțiuni/opinii/recomandări/sugestii - A oferi explicații - A descrie persoane, locuri, convenții, activități - A formula enunțuri succesive, coerente, ca parte a unei narațiuni - A relata evenimente - A compara - A argumenta - A redacta texte scurte cu o structură dată - A media sensul unui text/ enunț - A participa la schimburi verbale orale/ scrise simple

CLASA a X-a

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Receptarea critică a mesajelor în limbaj de specialitate sau context militar	
CS 1.1. Identificarea informațiilor relevante din texte informative referitoare la managementul militar și la tipurile de arme și specialități	- stabilirea valorii de adevăr a unor enunțuri din materiale informative suport - completarea de info-grafice cu informații relevante privind managementul militar din materialele suport - identificarea informațiilor principale privind aspecte generale ale activității diferitelor tipuri de specializări militare - din mai multe texte suport - formularea de răspunsuri la întrebări privind aspecte generale ale activității diferitelor tipuri de specializări militare
CS 1.2. Selectarea detaliilor relevante din materiale audio/ video și texte informative cu caracter general despre managementul militar și tipurile de arme și specialități	- identificarea răspunsurilor la întrebări de tipul cine?, ce?, unde?, când? din materiale informative referitoare la managementul militar și tipurile de arme și specialități - extragerea detaliilor specifice din materiale informative pentru fiecare tip de armă/ specialitate - completarea unui text lacunar cu informații despre profilul fiecărei arme/ specialități
CS 1.3. Stabilirea de conexiuni între diferite surse de informare pentru îndeplinirea unor sarcini de lucru	- completarea unui text privind managementul militar și specializările militare cu fragmente lipsă - elaborarea unui paragraf complet despre o activitate specifică unei specializări militare în urma lecturării a 2-3 texte de specialitate - realizarea unui material în format digital (ex. slideshow) care să illustreze diferite perspective în prezentarea unei activități comune specializărilor militare
CG 2 - Utilizarea corectă a limbajului de specialitate în procesul de socializare militară primară	
CS 2.1. Identificarea lexicului de specialitate referitor la managementul militar și la tipurile de arme și specialități pentru realizarea de sarcini de lucru pe bază de instrucțiuni	- identificarea limbajului de specialitate din materiale informative specifice (broșuri, cataloage, ghiduri, materiale audio-video) - asocierea lexicului specific cu fiecare tip de armă, pe baza consultării unor materiale suport - completarea unui text lacunar cu limbaj de specialitate, în urma audierii materialului suport
CS 2.2. Rezumarea/ relatarea pe scurt a unui text/ material audio-video despre activități/ evenimente specifice managementului militar și categoriilor de forțe	- identificarea ideilor principale din materialele suport - ordonarea cronologică a evenimentelor/ acțiunilor specifice activităților diferitelor categoriilor de forțe dintr-un material suport - elaborarea de paragrafe referitoare la acțiunile generale ale diferitelor arme cu utilizarea limbajului specific fiecărei specialități
CS 2.3. Producerea unui raport militar detaliat despre aspect relevante din activitatea categoriilor de forțe pe baza unui text / material audio- video suport	- identificarea structurii unui raport militar dintr-un material suport - selectarea informațiilor relevante pentru fiecare componentă a raportului militar din 2-3 materiale date - elaborarea unui raport militar pe un aspect specific din activitatea categoriilor de forțe
CG 3 - Medierea lingvistică a limbajului de specialitate în context militar, pluricultural și plurilingvistic	
CS 3.1. Raportarea mesajelor cu specific militar către o terță parte cu material și structură suport date	- identificarea elementelor esențiale referitoare la modul de adresare către cadrul militar superior / inferior în grad dintr-un material audiat

CG 3 - Medierea lingvistică a limbajului de specialitate în context militar, pluricultural și plurilingvistic
- <i>identificarea diferențelor între comunicarea cu cadrul militar superior/inferior în grad</i> - <i>completarea unui text lacunar cu formulele de adresare corespunzătoare comunicării pe orizontală și pe verticală</i>
CS 3.2. Producerea de dialoguri structurate cu respectarea convențiilor limbajului militar
- <i>compararea convențiilor de comunicare militare și civile</i> - <i>compararea convențiilor de comunicare militare în armatele țărilor membre NATO</i> - <i>adresarea de solicitări pentru clarificarea unor enunțuri în contexte de comunicare militară</i> - <i>participarea la jocuri de rol care simulează activități specifice categoriilor de forțe</i>
CS 3.3. Susținerea unei prezentări scurte în limba engleză pe baza unui suport audio-video/ text realizat în limba română, folosind limbajul de specialitate
- <i>prezentarea organizării unei activități specifice unei categorii de forțe în mediu internațional</i> - <i>rezumarea în limba română a unui briefing de informare transmis în limba engleză</i> - <i>simularea unui briefing de informare în limba engleză referitor la organizarea unei activități desfășurate în cadrul unei unități militare din Armata României</i>

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a X-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Suporturi de învățare	- Documente autentice: pliante informative, extrase din publicații cu specific militar/blog-uri/vlog-uri/podcast-uri, știri, articole, texte informative/explicative, recenzii; - Invitații, prospecte, orare, broșuri, materiale specifice, manuale de instrucțiuni, inclusiv în format digital; - Organizatoare grafice, planuri de zbor, foaie de parcurs, jurnal de bord; - Jurnal personal/al clasei /al unui eveniment - Videoclipuri (scurtmetraje cu scop militar informativ), clipuri audio (podcast-uri sau interviuri), clipuri media (promovare de evenimente sau alte elemente media) - Filme documentare și artistice cu teme militare - Pagini web ale unor instituții, cataloage de prezentare, pliante, hărți, afișe - Aplicații digitale (Kahoot, Chat, Canva, Quizizz, Genially, Padlet, Bookcreator, JumperStory, GoogleMaps, Google Jamboard, Miro, ThingLink etc.) - Ghiduri - Dictionare de termeni militari
2. Sugestii de contexte de comunicare	- Leadership militar - Forțele terestre - Arme și Specialități/ Însemne de armă - Forțe aeriene - Arme și Specialități/ Însemne de armă - Forțe navale - Arme și Specialități/ Însemne de armă - Inginerii Militari - Medicina Militară - Inteligența artificială/ Aplicații/ Dispozitive digitale - Problemele lumii globale - Evenimente militare naționale și internaționale - Proiecte educaționale incluzând activități de cooperare internațională - Texte informative/ explicative/ argumentative
3. Gramatică funcțională (acte de vorbire/funcții ale limbii inclusiv convenții socio-culturale)	- A cere și a oferi informații - A solicita și a oferi indicații - A solicita clarificări - A reformula enunțuri - A formula răspunsuri - A formula instrucțiuni/opinii/recomandări/sugestii - A oferi explicații - A descrie persoane, locuri, convenții, activități - A formula enunțuri succesive, coerente, ca parte a unei narațiuni - A relata evenimente - A compara - A argumenta - A redacta texte cu o structură dată - A media sensul unui text/ enunț - A participa la schimburi verbale orale/ scrise

CLASA a XI-a

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

CG 1 - Receptarea critică a mesajelor în limbaj de specialitate sau context militar
CS 1.1. Identificarea informațiilor cheie referitoare la tipurile de misiuni ale forțelor armate în materiale cu caracter militar
- <i>Identificarea tipului de misiune din mai multe texte date pe baza unui set de întrebări</i> - <i>Completarea unui tabel cu informații cheie referitoare la specificul misiunilor pe baza unor materiale audio-video sau a unor texte date</i> - <i>Completarea unui text lacunar cu informații cheie diferitelor tipuri de misiuni militare din diverse materiale informative</i>
CS 1.2. Asocierea informațiilor referitoare la tipurile de misiuni ale forțelor armate cu activități specifice
- <i>Identificarea tipurilor de activități specifice diferitelor tipuri de misiuni pe baza unui suport audio-video dat</i> - <i>Extragerea de date relevante pentru diferitele tipuri de activități din texte informative/explicative/ materiale audio-video</i> - <i>Completarea unui info-grafic cu detalii despre activitățile specifice fiecărui tip de misiune</i>
CS 1.3. Validarea informațiilor explicite și implicite dintr-un text cu caracter militar referitor la tipuri de misiuni ale forțelor armate;
- <i>Stabilirea valorii de adevăr a unor enunțuri referitoare la tipurile de misiuni militare și activitățile specifice din materiale suport</i> - <i>Ordonarea cronologică a etapelor unei misiuni militare pe baza unui material suport</i> - <i>Identificarea asemănărilor și deosebirilor dintre diversele tipuri de misiuni militare</i>
CG 2 - Utilizarea corectă a limbajului de specialitate în procesul de socializare militară primară
CS 2.1. Utilizarea acronimelor de bază în descrierea unei misiuni militare
- <i>Identificarea sensului acronimului pe baza unui material suport dat</i> - <i>Completarea unui text lacunar despre o misiune militară cu acronimelor corecte</i> - <i>Participarea la un dialog referitor la o misiune militară utilizând acronimele adecvate</i>
CS 2.2. Utilizarea limbajului de specialitate referitor la tehnici, tactici, proceduri și misiuni militare în contexte militare specifice
- <i>Identificarea termenilor militari specifici unor tehnici, tactici și proceduri militare dintr-un material suport</i> - <i>Completarea de texte lacunare cu termeni specifici unor tehnici, tactici și proceduri militare</i> - <i>Reformularea unui text dat, utilizând termenii specifici unor tehnici, tactici și proceduri militare</i>
CS 2.3. Participarea la interacțiuni scrise și orale în context care vizează tehnici, tactici, proceduri și misiuni militare
- <i>Solicitarea de clarificări ale unor informații factuale referitoare la tehnici, tactici, proceduri și misiuni militare pe baza unui context dat</i> - <i>Completarea unui dialog cu informații specifice unor tehnici, tactici, proceduri și misiuni militare</i> - <i>Elaborarea diferitelor tipuri de rapoarte (de informare, de solicitare, etc) referitoare la tehnici, tactici, proceduri și misiuni militare pe baza unor structuri date</i>
CG 3 - Medierea lingvistică a limbajului de specialitate în context militar, pluricultural și plurilingvistic
CS 3.1. Compararea limbajului de specialitate din limba română cu cel în limba engleză, în contexte referitoare la tehnici, tactici, proceduri și misiuni militare
- <i>Traducerea din limba română în limba engleză a unor ordine scrise specific organizării unei activități din cadrul unei misiuni militare folosind acronime și termeni specifici</i> - <i>Prezentarea în limba română a ideilor principale dintr-un raport informativ privind o misiune militară, redactat în limba engleză</i>

CG 3 - Medierea lingvistică a limbajului de specialitate în context militar, pluricultural și plurilingvistic
- <i>Simularea pregătirii unei misiuni militare specificând momentele principale, în cadrul unor grupuri militare internaționale</i>
CS 3.2. Integrarea în texte scurte elaborate în limba engleză a unor idiomuri, colocații și termeni specifici extrași și traduși din materiale în limba română;
- <i>Extragerea de idiomuri, colocații și termeni specifici dintr-un text elaborat în limba română și rescrierea lor în limba engleză</i> - <i>Identificarea corespondenței între versiunea idiomurilor, colocațiilor și termenilor specifici în limba română și cea în limba engleză</i> - <i>Crearea unui mini-dicționar explicativ cu idiomuri, colocații și termeni specifici în limba engleză</i>
CS 3.3. Susținerea unei prezentări elaborate pe baza a 2-3 suporturi scrise/ audio-video despre un subiect relevant pentru conceptul de stare de bine a militarilor
- <i>Identificarea elementelor specifice conceptului de stare de bine a militarului din texte internaționale specifice date, redactate în limba engleză</i> - <i>Identificarea asemănărilor și deosebirilor între conceptul de stare de bine a militarului promovat la nivel internațional și la nivelul Armatei României, pe baza unor materiale suport</i> - <i>Elaborarea de materiale informative (de tipul pliant) despre facilitățile asociate stării de bine a militarului în limba engleză pe baza unor materiale elaborate în limba română</i>

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**Clasa a XI-a**

Domenii de conținut	Conținuturi
1.Suporturi de învățare	- Documente autentice: afișe publicitare, pliante informatve, extrase din publicații cu specific militar/blog-uri/vlog-uri/ podcast-uri, știri, articole, texte informative/explicative, recenzii - Invitații, prospecte, orare, broșuri, materiale specifice, manuale de instrucțiuni, inclusiv în format digital - Organizatoare grafice - Jurnal personal/al clasei /al unui eveniment - Videoclipuri (scurtmetraje cu scop militar informativ), clipuri audio (podcast-uri sau interviuri), clipuri media (promovare de evenimente sau alte elemente media) - Filme documentare și artistice cu teme militare - Pagini web ale unor instituții, planuri de oraș, pliante, hărți, afișe - Aplicații digitale (Kahoot, Chat, Canva, Quizizz, Genially, Padlet, Bookcreator, JumperStory, GoogleMaps, Google Jamboard, Miro, ThingLink etc.) - Ghiduri - Dictionare lingvistice
2.Sugestii de contexte de comunicare	- Tehnici, tactici și proceduri militare - Misiuni de cercetare și supraveghere - Misiuni de supraviețuire - Sistemul de aprovizionare logistică - Misiuni umanitare și de menținere a păcii - Starea de bine a militarilor și a familiilor lor - Noile tehnologii digitale/ Aplicații/ Dispozitive digitale - Mediul înconjurător - Problemele lumii globale - Evenimente - Proiecte educaționale incluzând activități de mediere lingvistică - Texte informative/ explicative/ argumentative
3.Gramatică funcțională (acte de vorbire/funcții ale limbii inclusiv convenții socio-culturale)	- A cere și a oferi informații - A solicita și a oferi indicații - A solicita clarificări - A reformula enunțuri - A face invitații - A formula răspunsuri - A formula instrucțiuni/opinii/recomandări/sugestii - A oferi explicații - A descrie persoane, locuri, convenții, activități - A formula enunțuri succesive, coerente, ca parte a unei narațiuni - A relata evenimente - A compara - A argumenta - A redacta texte scurte cu o structură dată - A media sensul unui text/ enunț - A participa la schimburi verbale orale/ scrise simple

CLASA a XII-a
COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Receptarea critică a mesajelor în limbaj de specialitate sau context militar
CS 1.1. Identificarea informațiilor relevante pentru activitatea militară specifică secolului XXI
- <i>Identificarea valorii de adevăr a unor enunțuri referitoare la provocările secolului XXI în ceea ce privește siguranța militară în urma lecturării unor texte/ audierii unor materiale/ vizionării unor materiale audio-video suport</i> - <i>Completarea unui info-grafic cu detalii specifice fiecărui tip de provocare</i> - <i>Identificarea tipului de provocare pe baza unor materiale suport date</i>
CS 1.2. Utilizarea de informații relevante pentru activitatea militară specifică secolului XXI
- <i>Identificarea soluțiilor aferente fiecărui tip de provocare din materiale suport date</i> - <i>Asocierea soluțiilor cu tipul de provocare militară din materiale suport date</i> - <i>Crearea profilului unui tip de provocare însoțit de soluțiile aferente acestuia menționate într-un text suport</i>
CS 1.3. Prelucrarea de informații relevante pentru cadrul militar care reglementează activitatea militară specifică secolului XXI
- <i>Identificarea de informații relevante pentru activitatea organizațiilor internaționale ce reglementează activitatea în mediul militar al secolului XXI din materiale suport date</i> - <i>Asocierea informații specifice provocărilor militare ale secolului XXI cu organizațiile care au atribuții în gestionarea acestora</i> - <i>Completarea unor fișe de documentare pe subiecte legate de provocările militare ale secolului XXI și organizațiile internaționale active</i>
CG 2 - Utilizarea corectă a limbajului de specialitate în procesul de socializare militară primară
CS 2.1. Identificarea limbajului de specialitate asociat provocărilor militare ale secolului XXI
- <i>Identificarea conceptelor specifice fiecărui tip de provocare în materiale suport date</i> - <i>Completarea de spații lacunare cu concepte specifice tipurilor de provocări militare în secolul XXI</i> - <i>Descrierea unor sisteme moderne de contracarare a provocărilor militare în secolul XXI pe baza unor materiale suport date</i>
CS 2.2. Producerea de texte/ materiale informative cu caracter militar, folosind informații oficiale din tabele, grafice, hărți, etc.
- <i>Extragerea informațiilor relevante, referitoare la măsuri de contracarare a provocărilor militare în secolul XXI, din materiale suport date</i> - <i>Redactarea unor scurte texte informative despre măsurile de contracarare a provocărilor militare în secolul XXI aflate la dispoziția militarilor</i> - <i>Elaborarea unui material răspuns la un incident militar dat, folosind limbajul de specialitate</i>
CS 2.3. Participarea la interacțiuni orale și scrise în diverse contexte de comunicare referitoare la provocările militare în secolul XXI.
- <i>Oferirea de răspunsuri adecvate folosind limbajul de specialitate la întrebări legate de teme din registrul provocărilor militare ale secolului XXI</i> - <i>Redactarea de mesaje adecvate în comunicarea online pe teme din registrul provocărilor militare ale secolului XXI;</i> - <i>Participarea la dialoguri simulate pe teme ce reflectă provocările militare în secolul XXI</i>
CG 3 - Medierea lingvistică a limbajului de specialitate în context militar, pluricultural și plurilingvistic
CS 3.1. Compararea convențiilor militare aferente provocărilor militare din secolul XXI la nivel național și la nivelul statelor membre NATO
- <i>Extragerea informațiilor relevante pentru convențiile militare din texte redactate în limba engleză și traducerea lor în limba română</i>

CG 3 - Medierea lingvistică a limbajului de specialitate în context militar, pluricultural și plurilingvistic
- <i>Identificarea conceptelor care guvernează convențiile militare în texte redactate în limba engleză și traducerea lor în limba română</i> - <i>Realizarea unei pliant cu informații factuale despre convențiile militare la care România a aderat, în limba română, pe baza unor texte redactate în limba engleză</i>
CS 3.2. Susținerea unor prezentări pe un subiect despre provocările militare din secolul XXI relevant pentru mediul militar național și internațional
- <i>Identificarea unor surse de informare oficiale despre provocările militare din secolul XXI în limba română</i> - <i>Selectarea informațiilor relevante despre provocările militare din secolul XXI în limba română și traducerea lor în limba engleză</i> - <i>Elaborarea unei prezentări despre provocările militare din secolul XXI în limba engleză pe baza unei structuri date</i>
CS 3.3. Medierea punctelor de vedere diverse în abordarea unor aspecte despre provocările militare din secolul XXI comune țărilor membre NATO
- <i>Identificarea provocărilor militare din secolul XXI comune la nivelul țărilor membre NATO</i> - <i>Extragerea tipurilor diferite de abordare a acestora din materiale suport redactate în limba engleză</i> - <i>Elaborarea și susținerea unei prezentări referitoare la o abordare adecvată a provocărilor militare din secolul XXI, incluzând și punctul de vedere al României.</i>

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a XII-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1.Suporturi de învățare	- Documente autentice: afișe publicitare, pliante informative, extrase din publicații cu specific militar/blog-uri/vlog-uri/ podcast-uri, știri, articole, texte informative/explicative, recenzii - Invitații, prospecte, orare, broșuri, materiale specifice, manuale de instrucțiuni, inclusiv în format digital - Organizatoare grafice - Jurnal personal/al clasei /al unui eveniment - Videoclipuri (scurtmetraje cu scop militar informativ), clipuri audio (podcasturi sau interviuri), clipuri media (promovare de evenimente sau alte elemente media) - Filme documentare și artistice cu teme militare; - Pagini web ale unor instituții, planuri de oraș, pliante, hărți, afișe - Aplicații digitale (Kahoot, Chat, Canva, Quizizz, Genially, Padlet, Bookcreator, JumperStory, GoogleMaps, Google Jamboard, Miro, ThingLink etc.) - Ghiduri - Dictionare bilingve
2.Sugestii de contexte de comunicare	- Armata și provocările secolului XXI – lupta împotriva terorismului, securitatea cibernetică și ultimele tehnologii militare - Arme moderne - Drepturile Omului și Etica Militară - Convenții și organizații militare (ONU, NATO, etc) - Noile tehnologii digitale/ Aplicații/ Dispozitive digitale - Mediul înconjurător - Problemele lumii globale - Evenimente - Proiecte educaționale incluzând activități de mediere lingvistică - Texte informative/ explicative/ argumentative
3.Gramatică funcțională (acte de vorbire/funcții ale limbii inclusiv convenții socio-culturale)	- A cere și a oferi informații - A solicita și a oferi indicații - A solicita clarificări - A reformula enunțuri - A face invitații - A formula răspunsuri - A formula instrucțiuni/opinii/recomandări/sugestii - A oferi explicații - A descrie persoane, locuri, convenții, activități - A formula enunțuri succesive, coerente, ca parte a unei narațiuni - A relata evenimente - A compara - A argumenta - A redacta texte scurte cu o structură dată - A media sensul unui text/ enunț - A participa la schimburi verbale orale/ scrise simple

SUGESTII METODOLOGICE

Din perspectivă didactică, este recomandat ca predarea terminologiei militare în limba engleză să îmbine metodele tradiționale ale didacticii limbilor moderne cu aspectele specifice instruirii militare, într-un demers integrativ și contextualizat, în care limbajul, disciplina și acțiunea coexistă ca dimensiuni ale aceluiași proces formativ. Procesul predării – învățării – evaluării se fundamentează pe o serie de principii teoretice derivând din constructivismul pedagogic, teoria competențelor și metodologia comunicativ-funcțională:

1. **Principiul integrării competențelor lingvistice și profesionale:** învățarea limbii engleze se realizează în paralel cu dezvoltarea competențelor militare, prin sarcini care simulează realități instituționale și operaționale.

2. **Principiul contextualizării:** conținuturile lingvistice sunt ancorate în situații reale din mediul militar (ordine, rapoarte, comunicări radio, exerciții tactice, proceduri de cooperare).

3. **Principiul autenticității:** materialele utilizate (texte, imagini, înregistrări) provin din surse militare oficiale sau reflectă structuri discursive autentice.

4. **Principiul progresiei spiralate:** competențele sunt dezvoltate gradat, de la nivelul lexical și conversațional la nivelul operațional și strategic.

5. **Principiul reflexivității:** elevii sunt încurajați să-și analizeze propriul progres, să conștientizeze greșelile și să-și regleze strategiile de comunicare.

6. **Principiul interdisciplinarității:** disciplina interacționează cu alte domenii de formare – leadership, management militar, istorie, geografie, informatică – pentru a crea o viziune integrată asupra cunoașterii.

Strategiile didactice trebuie construite prin integrarea metodelor și tehnicilor de predare – învățare interactive, de tipul învățării bazate pe sarcini de lucru, a simulării și jocului de rol, a studiului de caz, a dezbaterii, a rezolvării de probleme, a învățării colaborative și experiențiale, a *tehnicilor de brainstorming, jigsaw reading, dictogloss and shadowing, feedback structurat, translation drills, proiecte multimedia, dar și prin utilizarea metodei CLIL* pentru includerea simultană a conținuturilor militare. Instrumentele digitale moderne (Moodle, Padlet, Edpuzzle, Canva, ChatGPT, Wordwall) pot fi integrate pentru crearea unui mediu de învățare interactiv și motivant, potrivit generației actuale de cadeti.

În ceea ce privește atât evaluarea formativă, cât și cea sumativă, aceasta trebuie să reflecte performanța comunicativă globală, nu doar competențele lingvistice izolate. În acest sens, se recomandă utilizarea grilelor de evaluare ale produselor realizate, a testelor de simulare operațională (briefings, orders, mission planning), care verifică aplicabilitatea limbii în acțiune, autoevaluării și evaluării colegiale, pentru stimularea responsabilității personale și a gândirii reflexive; precum și realizarea portofoliul lingvistic militar, care conține rapoarte, fișe de vocabular, reflecții și probe autentice de comunicare.

Prin aplicarea unor astfel de strategii, elevul învață să manifeste claritate, precizie și concizie în exprimare, folosind lexicul de specialitate, să respecte ierarhia și protocolul comunicării militare, să valorizeze cooperarea, loialitatea și disciplina și să-și dezvolte competențe interculturale, respectând diversitatea și etica profesională.

CLASA a IX- a

TEME – Welcome to Army! Welcome to the Military High-School, Military Ranks and Hierarchy, The Key Structure of a Military Unit, Basic Military Equipment (gear, weapons and tools), Basic Commands and Formation Movements, Elements of Military Courtesy, Military Customs and Traditions

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE – EVALUARE, PROIECTE COLABORATIVE

1. WELCOME TO THE ARMY!**• Learning activity**

- *Welcome, Student!*. Students create their own profile, including name, code name, strengths, aims, personal challenges, expectations.
- *Student Code of Honour*. Create *The Student Code Wall*. In groups, students create five short rules they believe they should follow, present their code, and post it on the wall. Following the presentation of all codes, students vote on the most important 10 rules which will be adopted as the class *Decalogue of Honour*.

• Assessment activity

- *The First Month Debrief*. Each student writes one sentence to answer the question: “What did I learn about myself during my first month as a military high-school student?” They present their answers and post them on a wall.

• Project work

- *Military High-School Student Legacy Portfolio*. In groups, students create a portfolio encompassing their profile cards (military personalized IDs), a “Boot Camp Diary” (a short 1-2 minute audio or video log describing their first week, feelings, and challenges), a “Mission Patch” or Unit Insignia (a creative emblem representing their values and goals), and a 3-minute “Legacy Speech” (presenting their personal journey, lessons learned, and ambitions, in front of the class). The projects are graded according to an assessment grid.

2. INSIDE THE MILITARY STRUCTURE**• Learning activity**

- *Meet the Military Branches!* In groups, students research one branch of the army – Land Forces, Navy, and Air Force, make a poster, and prepare a 3-minute presentation, including facts about duties, equipment, and training to introduce their branch. Following the presentations, students take part in a class discussion: “Which branch would you join and why?”
- *Building the Military Hierarchy*. Students work in groups and each group receives cards representing operation units in a military organisation (Squad / Group / Platoon / Company / Battalion / Regiment/ Brigade / Division / Corps / Army) in a random order. They arrange the units in the correct hierarchical order, from the smallest operational unit to the largest one. Each group presents their final hierarchy and explains their reasoning. The teacher checks the correct order and clarifies any misunderstandings.
- *Chain of Command Challenge*. Students work in small groups to research and illustrate the hierarchy of a military organization. Each student chooses or is assigned a military rank or a position (e.g. General, Captain, Sergeant, Private) and the group makes a poster including a short description of their duties, responsibilities, daily tasks, adding visual aids. Then they present it to the class.

• Assessment activity

- *My Military Choice*. Students write one sentence to answer the question: “Which branch of the army would you like to work for, and which rank or role would you like to have?” giving reasons for their choices. They present their answers and post them on a wall.

• Project work

- *The Army Inside Out*. In groups, students create a portfolio exploring the military organization. The portfolio includes:
 - ✓ Branch Profile Card – Each student chooses a branch (Land Forces, Navy, Air Force, Special Forces) and creates a short profile card with its main tasks and characteristics;
 - ✓ Rank & Role Diary – A short written, audio, or video entry (1–2 minutes) describing the duties and responsibilities of a chosen rank or role;
 - ✓ Unit Insignia/Badge Design – Students create a symbol or patch for a unit and write a sentence about what it represents;

- ✓ Personal Choice/Reflection – Students write one sentence about which branch/unit role they would like to have and why.

The projects are graded according to an assessment grid.

3. MILITARY BASE EXPLORATION

- **Learning activity**

- *Welcome to the Base!* Students imagine they are new recruits arriving at a military base. They create a poster, or a digital slide to make their own personal profile as a student or soldier, including: name, code name, personal strengths/favourite facility and/or favourite vehicle on the base/expectations about life on a military base. Then they present their profile to the class.
- *Base Tour Challenge* In groups, students label key amenities found on a military base (barracks, armoury, command post, mess hall, training grounds, hangars). Each group creates a mini “base map” showing where these buildings are located and presents it to the class. Then they role-play giving and following directions to reach various structures on the base.
- *Military Vehicles Match-Up* – Students match vehicle names (tanks, trucks, jeeps, helicopters, jets, etc.) to their pictures or short descriptions.

- **Assessment activity**

- *The Military Base – True or False?* – Students demonstrate their understanding of military buildings, facilities, and vehicles by marking each statement as true or false (e.g. The mess hall is where soldiers sleep. – False; Helicopters are stored in hangars. – True). Then they correct the errors.
- *Military Base Exploration.* You are a student taking part in an international exchange program. A group of foreign students will visit your military base next week. Create a short multimedia-style guide (poster, brochure, or video script) to help them explore the base and understand its daily life. Then present it to your class.

- **Project work**

- *Military Base Portfolio.* Students create a portfolio showing life on a military base, including:
 - ✓ A Base Map – Students draw a simple layout of the base with labelled buildings and facilities;
 - ✓ Vehicle Profile Cards – Short description of 3–5 vehicles (tanks, trucks, jeeps, helicopters, jets) with pictures or drawings;
 - ✓ Diary / Log Entry – A 1–2 minute written, audio or video log imagining a student’s day on the base, describing the buildings visited, the vehicles used, or the tasks performed;
 - ✓ My Favourite Base Feature – Each student writes one sentence/short paragraph to answer one of the following questions: “Which building on a military base would you like to visit first and why?” / “Which vehicle would you like to drive and why?”

The projects are graded according to a given set of criteria.

4. BASIC MILITARY EQUIPMENT

- **Learning activity**

- *Name that item.* Students receive a worksheet with images of military uniforms, weapons, and vehicles. They must match each image with the correct English word and definition (e.g. helmet, rifle, combat boots, tank, airbase etc.). The activity can be done in pairs and students will compete to finish first.
- *Soldier’s gear.* Students label each item of the uniform and write 3–4 sentences trying to explain the purpose of the items.
- *Inside the Base.* Students are given a map or a diagram of a military base, including barracks, control tower, runway, hangar, armory, command center and watch videos about them. In small groups, they identify and write down at least 3 activities performed in each building.

- **Assessment activity**

- *Gear Check.* Students complete a short quiz including matching and multiple choice exercises, and give short answers to questions about uniform, weapons, and vehicles.
- *My Equipment Briefing.* Students prepare a short presentation describing a type of uniform, weapon, or vehicle.

- **Project work**

- *Virtual Military Museum.* In groups, students research different categories of military equipment (e.g. personal gear, vehicles, weapons, communication tools etc.) and create a digital presentation (descriptions,

photos, and short video guides) to be included in a virtual “museum” (slides, website, or poster exhibition) The projects are graded according to an assessment grid.

5. BASIC COMMANDS AND FORMATION MOVEMENTS

• Learning activity

○ *Map Movement Simulation.* In groups, students receive a small tactical map with unit positions. One student issues movement orders (“Advance in line formation to checkpoint Alpha”), and the others move markers accordingly.

○ *Command Chain Game.* The first student gives a command; the next repeats and adds a new one. The chain continues until someone gives a wrong command.

Example:

A: “Attention!”

B: “Attention! Right face!”

C: “Attention! Right face! Forward march!”

• Assessment activity

○ *Video Analysis Reflection.* Students watch a video about a NATO or a military parade. They identify at least 5 commands or formations used and describe them in a short paragraph.

• Project work

○ *Drill Instruction Video.* In teams, students create a short video tutorial demonstrating and explaining 5–10 formation commands. Subtitles or voice-over explanations are required. The projects are graded according to an assessment grid.

6. MILITARY CUSTOMS AND TRADITIONS

• Learning activity

○ *Military Salute Around the World.* Students watch a video about the diversity of the military salutes in NATO member states. Divided in groups, they are assigned 1-2 countries and identify the salute particularities and write a short paragraph on its history according to the information presented in the video. They present it to the class.

○ *Customs That Unite.* Students are given a text about various military traditions in NATO member states and have to match the country with its tradition and write a short paragraph about its significance. The teacher creates a Military Tradition Wall for students to post their paragraphs and present them to the class.

• Assessment activity

○ *Cultural Briefing.* In pairs, students prepare a short oral presentation (2–3 minutes) on one NATO country’s military customs, mentioning: the country’s name, two customs or traditions, their importance from the discipline or identity perspective, a comparison with the Romanian or another ally’s customs or traditions. All the presentations are assessed according to a given set of criteria.

• Project work

○ *Military Traditions.* In small groups, students create a visual presentation (a poster, PowerPoint, or Canva slides) showing 2-3 military traditions of NATO member-states. They deliver their presentation to the entire class.

○ In groups, students research NATO customs and create a short video (2–3 minutes)/slideshow about them, including narration using key vocabulary. The presentations are assessed according to an evaluation grid.

○ *A Day at a Military Ceremony.* Students create a script on a NATO member- state military ceremony and act it out. They must include appropriate greetings, commands, and formal interaction.

7. ELEMENTS OF MILITARY COURTESY

• Learning activity

○ *Military Respect.* Students watch a video about the key elements of military courtesy: greetings, salutes, addressing ranks, polite expressions, and discipline in communication. They select the appropriate words and phrases from a word bank to fill in a table with the right elements of military courtesy.

• Assessment activity

○ *Showing respect.* In teams, students write a script about a correct and an erroneous military behaviour in the same scenario and act it out (*Incorrect or disrespectful behaviour vs. Correct courteous behaviour*). After performing, they explain what was wrong and how they fixed it.

- **Project work**

○ *Military Courtesy: Romania & NATO Allies.* In teams, students create a poster/ slideshow/digital brochure/ bilingual illustrated handbook including: 3 rules of courtesy common to all NATO member-states, 2 differences in military courtesy, images or drawings of correct behaviour, example dialogues or phrases related to military courtesy, a short motto (“*Respect unites us*”) and present their production to the class.

CLASA a X-a

TEME – Military Leadership, Land Forces, Air Force, Navy, Military Technical Engineers, Military Medicine

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE – EVALUARE, PROIECTE COLABORATIVE

1. LEADERSHIP IN ACTION

- **Learning activity**

○ *Chain of Command.* Following a brief analysis of a simple military hierarchy diagram (e.g. commander, officer, sergeant, soldier), students work in pairs, match ranks with their duties, using worksheets, and then create 3 short dialogues showing communication up and down the chain of command.

○ *What Makes a Good Leader.* Students work in small groups and make up a list of adjectives describing a good military leader. Then they choose the top 5 qualities that a military leader should have and present their list explaining their choices briefly.

- **Assessment activity**

○ *Broken Chain Mission.* In groups of four, students are assigned roles of *commander, lieutenant, sergeant, corporal, soldier* and receives a set of 4–5 *Mission Cards* that describe parts of a message. One card contains incorrect or missing information. The Commander gives the orders down the chain, one by one, while the Soldier at the bottom writes down the final version. The team must identify where the communication broke, rewrite the full correct order, using proper chain-of-command language, and performs a short debrief (1–2 minutes).

- **Project work**

○ *Leadership in the Military Organization.* In groups, students create a portfolio exploring how leadership functions within a military organization. The portfolio should include:

- ✓ Hierarchy Diagram – Students create a visual chart showing the chain of command within a military unit;
- ✓ Code of Conduct – Students summarize 4 key rights and obligations of soldiers and leaders;
- ✓ Command and Control Scenario – Students write or act out a short mission scenario showing how a commander gives orders, how subordinates report back, and how coordination ensures mission’s success;
- ✓ Leader Profile – Students write a short profile (about 100 words) describing an ideal military leader, including personality traits, leadership style, and examples of how they motivate and guide their team;
- ✓ Research/Reflection – Students write a short paragraph to answer the following questions: “Which leader/leadership quality do I admire most? Why?”

The projects are graded according to an assessment grid.

2. THE POWER OF LAND FORCES

- **Learning activity**

○ *Know Your Branch!* Students work in small groups. Each group receives a set of cards or photos representing various missions, soldiers, vehicles, or equipment related to the main branches of the land forces (Infantry, Mountain Troops, Artillery, Engineers, Reconnaissance and Special Forces, Logistics, Medical, Military Police etc.). Each card includes a short mission description, image, or clue (e.g. “operating in mountain terrain,” “building a temporary bridge,” “providing long-range fire support,” “gathering intelligence,” “evacuating

wounded soldiers”). Students identify which branch or specialty each card belongs to and classify it as either Combat or Combat Support. The groups arrange their cards on a *Branch Wall* under the correct branch category.

- **Assessment activity**

- *Mission Briefing & Field Report.* In groups of 4, students receive a Mission Card describing a Land Forces’ operation. Each team must identify what Land Forces’ units and equipment are needed, assign roles (commander, driver, medic, engineer etc.), plan how to complete the mission, prepare a short briefing (2–3 minutes) and present it to the class. The *Mission Briefing* must include: the name of their unit, their mission goal, the equipment and vehicles used, the plan of action, the end of the mission.

- **Project work**

- *Land Forces – Branches and Specialties.* In groups, students create a portfolio showing how Land Forces are organized and how various branches and specialties cooperate during missions. The portfolio must include:

- ✓ Branch Profiles – Students choose three branches (e.g. Infantry, Artillery, Engineers, Special Forces) and describe: * Symbol / insignia; * Key tasks and environments; * Skills and training required * Example of a historical or recent mission for each of them.

- ✓ Reflection Page – Students write short answers to the following questions: “Why is cooperation between combat and support units essential for a mission’s success?”; “Which branch would you choose to serve in and why?”

The projects are graded according to an assessment grid.

3. AIR FORCE – BRANCHES AND SPECIALTIES

- **Learning activity**

- *Mission in the Sky.* Students work in small groups. Each group receives a set of images or short descriptions of different Air Force units, aircraft, and missions (e.g. *fighter squadron, transport unit, radar operators, anti-aircraft defence, electronic warfare, air traffic control*). Students match each description/image with its correct Air Force branch or specialty (*Navigating, Non-navigating, Artillery and Rockets, Radiolocation, Electronic Warfare, Technical Support*), write short notes about each branch’s main missions, typical tasks, and required skills (e.g. “*Radar operators detect and track aircraft using advanced systems. They must be attentive and precise.*”), and present it to the class, using at least five key terms (e.g. *pilot, squadron, mission, aircraft, radar, defence, coordination*).

- Alternative digital option: Use Quizizz, Genially, or Padlet to create an interactive Air Force map or infographic showing how different units cooperate during a mission.

- **Assessment activity**

- *Choose Your Crew.* Students are given a list of Air Force specialties (fighter pilot, aircraft mechanic, intelligence officer, drone operator etc.) and choose the most important 3 ones to accomplish a mission successfully. They write a short paragraph (about 80–100 words) to describe an ideal Air Force mission team and explain each member’s role.

- **Project work**

- *Wings of Defence – Inside the Air Force.* Group Portfolio (Digital or Paper Format)

In groups of 3–4, students create a short project that shows the roles, teamwork, and spirit of the Air Force. They have to:

- ✓ Make a branch profile, by picking one specialty (e.g. fighter aviation, radar, or technical support) which includes: the symbol or insignia, its main mission and key equipment, one interesting fact or story about it.

- ✓ Create a small diagram or sketch showing how pilots, radar operators, and engineers work together during a mission. (They can draw it or use a digital tool like Canva or PowerPoint)

- ✓ Record or script a short radio dialogue between two Air Force members (e.g. a pilot and a base commander) during a mission.

- ✓ Write a short mission log entry (5–7 sentences) from the point of view of a pilot, radar operator, or engineer during a mission.

Evaluation criteria: vocabulary accuracy, creativity, teamwork, organization, clarity of presentation.

4. NAVY - BRANCHES AND SPECIALTIES

• Learning activity

- *Mission at Sea – Know Your Ship and Crew.* Students work in small groups. Each group receives a set of cards, images, or short descriptions of different naval branches, ships, and missions (e.g. submarines, destroyers, mine sweepers, logistics ships, naval aviation, marines) and
 - ✓ matches each description or image with its correct naval branch or specialty (Surface Fleet, Submarine Forces, Naval Aviation, Marines, Logistics and Support Units).
 - ✓ identifies the main mission, environment, and required skills of each branch (e.g. teamwork, navigation, endurance, technical expertise).
 - ✓ presents the naval branch using at least five key terms (e.g. *ship, crew, mission, fleet, deck, navigation, harbour, discipline*).
- Optional digital extension: Create a digital “Naval Fleet Map” (Canva, Padlet, or Genially) showing how different branches collaborate during a naval mission or exercise.

• Assessment activity

- *Sailors’ Voices – Understanding Navy Roles.* Imagine you contribute to the *Sea Fans* Magazine and write a 120–150 word descriptive essay entitled *The Naval Branch I Admire Most*. Your essay must include the name of the branch you admire (e.g. submarine crews, navigation officers, marine engineers), sailors’ duties and the working conditions, examples of missions (e.g. patrolling the coast, repairing engines, rescuing others), the reasons for your admiration.

Assessment criteria:

Vocabulary	Use of 3–4 naval terms accurately
Content accuracy	Relevant and factual information about naval roles
Structure	Clear organization: introduction, body, conclusion
Clarity & expression	Logical flow, correct grammar and spelling
Creativity	Engaging and vivid description

• Project work

- *Guardians of the Sea – Inside the Navy*
- 1. In groups of 4, students design and present their own navy vessel — a battleship, submarine, or rescue ship — mentioning: the ship’s name, type, and mission, special features or technology on board, the crew roles needed to operate it.
- 2. In small groups, students create a short comic strip or storyboard showing a day in the life of a Navy crew during a mission. They include dialogue and captions showing how they communicate and solve problems at sea.

All the projects are presented to the class and assessed according to a set of criteria.

5. THE WORLD OF MILITARY ENGINEERS

• Learning activity

- *How to Become a Military Engineer.* Students are given a list of steps (e.g. "Contact a recruiter," "Review your enlistment agreement," "Complete advanced training," "Research military branches," and so on) as well as a set of definitions/descriptions/explanations (e.g. "You should do this before enlisting in the military and finding an engineering position," "This person can collect your personal and professional details to help place you into a suitable military programme." "This entails working with seasoned military engineers and learning how to apply your basic training to military needs," "This document explains your career options and describes the terms of your military service," etc.) (<https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/military-engineering>). In pairs, students match each step to its right definition and order them logically to illustrate the entire process of becoming a military engineer.
- *Military Engineers in Action.* Students work in groups. Each group receives a mission scenario that includes: a type of engineer (e.g. combat engineer, civil engineer, mechanical/electrical engineer, environmental engineer); a short scenario (e.g. “A bridge was destroyed during a flood – your team must restore access for military vehicles.”); a few key words or hints on how to solve the situation (e.g. materials, tools, safety, teamwork, timing). Each group analyses the problem, plans possible solutions using their engineering specialty, and prepares a short presentation (poster, diagram, or oral briefing) to explain how their team will complete the mission. Students present their plans to the class and answer their peers’ questions.

- **Assessment activity**

- *Complete the Mission Statements.* Students watch a video and complete a gapped text with the correct ideas based on what they have learned about military engineers, their roles, missions, and challenges.

- **Project work**

- *Mission Log.* In groups, students create a portfolio imagining they are a military engineer on a mission. Each group writes a diary entry or mission log that includes:

- ✓ the task or problem they deal with
- ✓ the tools, techniques, or strategies they use
- ✓ a challenge or obstacle they face
- ✓ the importance of their role for the mission's success.

Students choose how to present their project visually or interactively: poster or digital presentation (e.g. PowerPoint, Canva, Genially, etc.). All the projects are presented to the class and assessed according to a set of criteria.

6. FIELD MEDICINE AND EMERGENCY CARE IN MILITARY OPERATIONS

- **Learning activity**

- *Medical Mission Simulation.* Students are given a list of medical terms used in military contexts (e.g. *tourniquet, wound dressing, combat/field medic, triage, first aid kit, casualty evacuation, stretcher, shock, bleeding control, pulse check, bandage, fracture, evacuation route, field hospital, vital signs, haemorrhage, CPR, splint, infection control, burn care, trauma assessment, hypothermia, combat stress, antiseptic*, etc.), watch a short video about various casualty situations, focusing on what the medic does first and fill in a gapped text.

- **Assessment activity**

- *Understanding Army Medicine Quiz.* Students complete a short quiz designed to evaluate their knowledge of military medical terminology, battlefield injuries, and the roles of a combat medic. The quiz could include:

- ✓ Multiple-choice exercises

e.g. Which of the following is used to stop severe bleeding in the field?

A) Bandage

B) Tourniquet

C) Splint

D) Stretcher

- ✓ Matching exercises

1.	Dressing	A.	The process of prioritizing treatment based on injury severity.
2.	Triage	B.	A piece of material, such as gauze or cloth, placed over a wound to protect it from infection.
3.	Splint	C.	A rigid or semi-rigid device used to immobilize a broken or injured limb to prevent further injury and reduce pain.

1.	2.	3.
B	A	C

- ✓ Sentence completion

e.g. A soldier has a deep leg wound and is showing signs of shock. A combat medic should immediately _____ (*apply a tourniquet or wound dressing; check vital signs*).

- **Project work**

- *Create a Field Medic's Handbook.* In groups, students design a *Field Medic's English Mini-Handbook* for new recruits. It should include:

- ✓ key terminology (with definitions and illustrations)
- ✓ step-by-step guides for basic first aid and battlefield care
- ✓ emergency phrases soldiers should know in English
- ✓ visuals or infographics (students can draw or use digital tools like Canva)

The project can be delivered as a printed or digital handbook, presented to the class and assessed according to a set of criteria.

CLASA a XI-a

TEME – Military Techniques, Tactics, and Procedures, Military Missions and Operations, Survival Missions, Military Intelligence, Surveillance, and Reconnaissance, Military Logistics, Peacekeeping and Humanitarian Missions, Military Morale and Well-being

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE – EVALUARE, PROIECTE COLABORATIVE

1. MILITARY TECHNIQUES, TACTICS, AND PROCEDURES

• Learning activity

- *Tactical Decision Games Tactical Briefing.* In small groups, students are given a short tactical dilemma (e.g. “Your squad is taking fire from the left. What would you do?”). They prepare a TTP-based response and present it to the class answering their classmates’ questions.
- *Rescue mission.* Students are given the following scenario: “Your team must extract a wounded pilot before enemy forces arrive.” In groups, they plan the specific actions of the mission, focusing on objectives, supporting efforts, risks and contingencies. Each group should have a commander, operations officer, intelligence officer, logistics officer. Each team presents the plan to the class and afterwards, they vote on the best approach.

• Assessment activity

- *After-action Report.* Students write an AAR following the ‘Rescue mission’ activity, including details about what was supposed to happen, what actually happened, what went well, and what can be improved.

• Project work

- *Recreate a Battle/Mission.* Students watch a video about a well-known battle/mission. In groups, they research the battle’s background, forces involved, objectives, and outcomes. They present the TTP used and design an alternative plan, including visuals (e.g. map, poster).

2. MILITARY MISSIONS AND OPERATIONS

• Learning activity

- *How Things Work.* Students watch short videos presenting different types of missions and operations (peacekeeping, combat, humanitarian) and match several abbreviations and acronyms related to them with their corresponding explanation (e.g. TTP - Tactics, Techniques and Procedures, JTF - Joint Task Force, ROE - Rules of Engagement, CASEVAC - Casualty Evacuation, SOF - Special Operations Forces, CAS - Close Air Support, LZ - Landing Zone, LOAC - the Law of Armed Conflict). Then, in groups, they prepare and present a description of each mission/operation, highlighting their main characteristics.

• Assessment activity

- *Mission/operation-based scenario.* Students are given various scenarios and they have to prepare a brief outline of the main steps to take to plan a mission; each team presents their case study to the rest of the class and answer their peers’ questions.

• Project work

- *5 Greatest Military Operations.* In groups, students prepare and present a slideshow presentation illustrating the most well-known military operations, focusing on their objectives, challenges and outcomes. Examples may include Operation Overlord, Operation Rolling Thunder, Operation Desert Storm, Operation Barbarossa etc. Their productions are assessed according to an assessment grid.

3.SURVIVAL MISSIONS

- **Learning activity**

- *Basic Military Survival Skills – 48-hour Survival Priorities.* Students are given topic-based texts (e.g. a soldier's journal) and in groups, they have to find detailed information about the environment, supplies, main danger, survival strategies used, the challenges encountered). They present their research as a 'mission debrief' and justify their answers using text evidence.

- **Assessment activity**

- *Turn the Mission Successful.* Students are given a scenario about a peacekeeping squad which was deployed on a rescue mission and the extraction point was compromised. They identify the weak points of the mission, and make a new rescue plan, including information of the TTP used and each squad member's roles. They present their plan and justify their answers.

- **Project work**

- *Operation Survival.* Students are given several situations (e.g. after a mission went wrong, your team is behind enemy lines; following a helicopter crash, you are stranded on a deserted island) and in groups, they create a survival guidebook with practical instructions on supplies, emergency procedures and a course of action. They present their projects to their classmates who vote on the best plan.

4.INTELLIGENCE, SURVEILLANCE AND RECONNAISSANCE MISSIONS

- **Learning activity**

- Students match topic-based words/phrases to their corresponding explanations (e. g. stratagem, drone, garner, asset, birdwatcher, clandestine operation, COMINT, counterintelligence, dangle, ELINT, exfiltration operation, HUMINT, IMINT, intelligence officer, mole, RADINT, RQ-1 Predator Unmanned Aerial Vehicle etc.) and then fill gapped sentences with the appropriate vocabulary.

- **Assessment activity**

- *Build the Mission.* In pairs, students select any 10 words from a given list to create a short fictional ISR scenario (*detection, encrypted, perimeter, thermal image, operator, interference, reconnaissance sweep, extraction point, hostile activity, relay station, blind zone, mapping grid, intel package etc.*) including a surprising discovery and an unexpected technical problem. They post their scenario on the ISR Scenario Wall and the class analyses all the productions.

- **Project work**

- *Create an Observation Post (OP) Guide.* In small groups, students prepare a step-by-step illustrated guide for setting up an Observation Post. The guide includes: choosing terrain, camouflage, communication procedures, reporting formats, adding visuals. They present their guides in digital or paper-based format. All the projects are assessed according to a set of criteria.

5.MILITARY LOGISTICS AND SUPPLY CHAIN

- **Learning activity**

- *Mission Ready.* Students watch a video about the preparation of a NATO resupply mission and fill in a table with logistics terms (supply chain, convoy, transport route, inventory, logistics base). Then they complete a given set of sentences with the appropriate vocabulary to make their own logistics support plan.

- **Assessment activity**

- *Mission Supply Report.* In pairs, students prepare a 2–3 minute briefing describing the logistics inventory for a fictional operation (equipment, transportation, potential risks).

- **Project work**

- *Logistics Challenge.* In groups, students receive a scenario (e.g. "Your unit must transport medical supplies, food, and vehicles 500 km through mountainous terrain with limited fuel and bad weather.") and have to plan and present their logistics strategy. All projects are assessed according to an assessment grid and they vote on the best strategy.

6.PEACEKEEPING OPERATIONS AND HUMANITARIAN MISSIONS

- **Learning activity**

- *Who's Who.* Students are given cards or a worksheet with key vocabulary (e.g. peacekeeper, NGO, convoy, ceasefire, air worker, refugee, field hospital, coordination center etc.) and have to match items with their

definitions or roles. Then, in pairs, they complete sentences such as: A peacekeeper's job is to....." and "Humanitarian aid helps people who". Each pair shares 2 examples orally.

- **Assessment activity**

- *Peacekeeping Report.* In pairs, students prepare a 2–3 minute oral briefing describing a real or fictional peacekeeping or humanitarian mission. Include location, purpose, participants, and main challenges. The presentations are assessed according to a set of criteria.

- **Project work**

- *Humanitarian Mission Plan.* In small groups, students simulate a coordination meeting between peacekeepers, aid workers, and local authorities to solve an unexpected problem such as blocked road, lack of supplies, or refugee influx. They play mission roles (e.g. commander, logistics officer, NGO representative, translator, medic etc.) while discussing, negotiating, and agreeing on an action plan. They design the plan in a digital format and present it to the class. The plans are assessed according to a set of criteria and students vote on the best one.

7. MILITARY MORALE AND WELL-BEING

- **Learning activity**

- Students receive 20 terms related to morale and well-being, classify the terms into different categories (e.g. recreation, physical health, mental health, and social support) and present them and explain their reasoning.

- **Assessment activity**

- *Design an Effective Well-being Programme.* In pairs, students design a well-being programme including purpose, beneficiaries, morale-support activity, and benefits. They self evaluate it according to an assessment grid and justify the need for improvement.

- **Project work**

- *Healthy Soldier Lifestyle.* Each student creates an informational poster (digital or paper) educating soldiers on: sleep, nutrition, physical exercise, mental health habits. They include a slogan, and short explanations on the benefits of such a life style, and tips to improve the well-being state. All posters are assessed according to a set of criteria and students vote on the best one.

CLASA a XII-a**TEME – The Army in the 21st Century, Modern Warfare, Military Ethics and Human Rights, International Organisations and Military Alliances****EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE – EVALUARE, PROIECTE COLABORATIVE****1. THE ARMY IN THE 21ST CENTURY****• Learning activity**

- *Cyber Threat Brainstorm.* In small groups, students brainstorm as many digital threats as they can (e.g. viruses, phishing, ransomware). Each group posts their examples on the Cyber Threat Wall and, guided by the teacher, classifies them into various categories (technical, human, physical threats etc.).
- *Security Breach Simulation.* Group activity. Each group is given a scenario card (e.g. a military unit network is hit by a phishing campaign). Students have to identify: the type of attack, the vulnerabilities exploited, the immediate and long-term countermeasures. Each group presents their analysis to the class.
- *Passport security challenge.* Students read a text about password policies (password length, complexity, two-factor authentication). Working in groups, they analyse a list of weak passwords and improve them. Students test their passwords' strength using a password checker (offline demo or simulated tool).

• Assessment activity

- *How technology changes the role of a soldier in the 21st century.* Students write a 200–250-word essay mentioning two examples of modern technology used in the army, how it helps soldiers perform better, and possible risks or challenges of relying on technology. The essays are assessed according to a given set of criteria.

• Project work

- *Famous Cyberattacks and Counteroperations.* Each student (or pair of students) researches and presents a real-world cyber case study (what happened, who was affected, what security vulnerabilities were exploited, how counteroperations or mitigations were applied, lessons learned). The projects are presented in front of the class and graded according to an assessment grid.
- *The 21st Century Army's Challenges.* In groups, students research one major challenge (e.g. cybersecurity, hybrid warfare, mental health, recruitment diversity) and create a multimedia presentation or poster about it. The projects are graded according to an assessment grid.

2. MODERN WARFARE**• Learning activity**

- *Weapons Systems and Fire Support.* Students watch 1-2 videos about various weapon systems and fill in gapped texts with the missing information.
- *From Ammunition to Fire Support – Systems in Context.* Students work in small groups. Each group picks one focus area (weapons and ammunition, command and control systems, weapon system and fire support) and researches credible open sources in order to prepare a 7 minute presentation including the following information: the focus area definition, its role in modern operations, a historical example, and the analysis of two societal/legal implications. Following each group's presentation, other groups ask two questions.

• Assessment activity

- *Command and control systems in action.* In groups, students are given a simulated military operation scenario where they must act as part of a team. They will receive brief information about a mission and then write a short report describing how C2 systems were used to plan, coordinate and execute the operation. Each group must write a Situation Report (SITREP) to a common superior officer, summarizing the current situation, the effectiveness of the command and control system, and any other improvements needed.

• Project work

- *Designing a Mini Command and Control Model for an Emergency Scenario.* In groups of 3 or 4, students choose a realistic, non-sensitive emergency situation, identifying the human resources needed and their ranks and roles (commander, communication officers, field teams, data analysts, etc.). They create a slideshow to present the information flow, the use of digital or communication tools, potential problems, and solutions to them. The scenarios are assessed according to a set of criteria and students vote on the best one.

3. MILITARY ETHICS AND HUMAN RIGHTS

- **Learning activity**

- *Humanitarian Law WebQuest* (guided online research). Students are given a list of key questions related to the topic (“What is the Geneva Convention? What are war crimes? Who enforces human rights in conflicts?”). They search official sources (UN, ICRC, Amnesty International), select the required information, and create a digital poster or an info-graphic about the topic.

- *Codes and Conventions*. Students are given excerpts from the Universal Declaration of Human Rights and the Soldier’s Code of Conduct or Geneva Convention. They identify and compare core principles and discuss where they overlap or clash.

- **Assessment activity**

- *History is the best teacher*. In pairs, students research a real case of human rights violation (e.g. Bosnia, Rwanda, Ukraine) and create a maximum 10-slide presentation (no more than 10 minutes) which should include the following information: what happened, which human rights were violated, how the international community responded, ethical lessons learned.

- *Military Discipline vs. Moral Responsibility*. Students write a 250-word essay, expressing their opinion on the following topic *Should soldiers always obey orders?*. They bring arguments and examples to support their point of view.

- **Project work**

- *Interview: Voices from the Field*. In pairs, students interview (in person or online) a veteran, a peacekeeper, or a journalist about moral challenges in the field and write a short summary (main insights) on it. The interviews are compiled and students create a CD/audio resource to be used in the future to illustrate examples of military challenges. The projects are graded according to an assessment grid.

- *Protecting Human Rights in Conflict Zones*. Divided into teams, students receive a card which describes a difficult situation (e.g. *A group of refugees is trapped near the border under heavy fire. You must decide how to rescue them without breaking military orders; A local hospital is bombed. You have limited medical supplies — who do you help first? etc.*). Each team creates a slideshow/digital poster mentioning what actions they took, how their decisions/actions protected human rights, what ethical principles guided them. The presentations are assessed according to a given set of criteria.

4. INTERNATIONAL ORGANIZATIONS AND MILITARY ALLIANCES

- **Learning activity**

- *UN vs. NATO*. In groups, students create an infographic highlighting the similarities and the differences between the two organizations. Each group is assigned to research different aspects (membership, goals, decision-making, funding, missions). They make a poster or a digital presentation of their findings.

- **Assessment activity**

- *NATO’s involvement in recent conflicts*. Students select a recent conflict that NATO has been involved in, such as Afghanistan, Ukraine, or Kosovo. They research the intervention's goals, participating member states, outcomes, contentious elements etc. They create a 5 minute oral presentation (supported by slides) on the topic.

- **Project work**

- *Simulation: “Model UN – Global Summit 2030”*. Each student represents a UNO member country and looks up for information related to his/her country’s approach to a given topic (climate change, refugee crisis, AI ethics). They organise a fictitious UNO public meeting with 1minute statements and resolution proposals. Following that, all participants will vote on a UN resolution. The projects are graded according to an assessment grid.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Bazargan-Forward, Saba; Rickless, Samuel C. (eds.), The Ethics of War. Essays, Oxford University Press, 2016
- Bowyer, Richard, Campaign Dictionary of Military Terms, Macmillan, Oxford, 2004
- Bowyer, Richard, Check Your Vocabulary for Military English – Workbook, Macmillan, Oxford, 2005
- Boyle, Charles; Walden, Randy; Mellor Clark, Simon, Campaign: English for the Military Teacher's Book 2, Macmillan, Oxford, 2005
- Coker, Christopher, Ethics and War in the 21 st Century, Routledge, New York, 2008
- Collins, John; Glover, Ross (eds.), Collateral Language: A User's Guide to America's New War, New York University Press, 2002
- MacMillan, Margaret, How Conflict Shaped Us, London, Profile Books, 2021
- McIntosh, William A., Guide to Effective Military Writing, Stackpole Books, 2003
- Mellor-Clark, Simon; Baker de Altamirano, Yvonne; King, Nicola; Walden, Randy, Campaign: English for the Military Teacher's Book 1, Macmillan, Oxford, 2004
- Mellor-Clark, Simon; Baker, Yvonne, Campaign: English for the Military Student's Book 1, Macmillan, Oxford, 2009
- Mellor-Clark, Simon; Baker de Altamirano, Yvonne, Campaign: English for the Military Student's Book 2, Macmillan, Oxford, 2005
- Rottman, Gordon L., FUBAR. Soldier Slang of World War II, Chartwell Books, 2017
- Schäffner, Christina; Wenden, Anita L. (eds.), Language and Peace, Aldershot (UK), Dartmouth Publishing Company, 1995
- Scheidel, Walter, The Great Leveler: Violence and the History of Inequality from the Stone Age to the Twenty-First Century, Princeton University Press, 2017
- Thompson, Julian, Call to Arms. Great Military Speeches from Ancient Greece to the Modern World, Quercus Publishing, London, 2009
- Waldron Long, Percy; Wilson, Frank; Hersey, Cheney, Military English, Official Correspondence, Orders, Messages, and Reports for use in Courses Allied to Instruction in Military Science and Tactics, Legare Street Press, 2022
- Arnold, James & Sacco, Robert – Command English – A Course in Military English, Longman, 1995
- Taylor, John – Career Paths Command and Control, Express Publishing, 2018
- Buckmaster, Robert Andrew – Military English: English for Tactical and Peacekeeping Operations, Independently Published, 2019

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Grad didactic/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Cherciu Rodica Diana Schonauer Daniela	Prof. dr. Prof. gr. I	Ministerul Educației și Cercetării Colegiul Național Militar <i>Dimitrie Cantemir</i> – Breaza, jud. Prahova
Chiorean Alina	Prof. gr. I	Colegiul Național Militar <i>Mihai Viteazul</i> – Alba Iulia, jud. Alba
Buculei Monica Elena	Prof. gr. I	Colegiul Național Militar <i>Ștefan cel Mare</i> – Câmpulung Moldovenesc, jud. Suceava
Popa Verona	Prof. gr. I	Colegiul Național Militar <i>Tudor Vladimirescu</i> – Craiova, jud. Dolj
Panasianu Cristina	Prof. gr. I	Colegiul Național Militar <i>Alexandru Ioan Cuza</i> – Constanța, jud. Constanța
Barbu Corina	Prof. gr. I	Colegiul Național Militar <i>Dimitrie Cantemir</i> – Breaza, jud. Prahova
Țuțuianu Diana-Elena Moldoveanu Daniela Dragomir Izabela	Conf. univ. dr. Conf. univ. dr. Conf. univ. dr.	Universitatea Națională de Apărare <i>Carol I</i> - București Academia Tehnică Militară <i>Ferdinand I</i> - București Academia Forțelor Terestre <i>Nicolae Bălcescu</i> – Sibiu, jud. Sibiu
Nagy Daniela	Conf. univ. dr.	Academia Forțelor Aeriene <i>Henri Coandă</i> – Brașov, jud. Brașov
Cizer Laura	Conf. univ.dr.	Academia Navală <i>Mircea cel Bătrân</i> – Constanța, jud. Constanța

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență
Păunescu Alin-Cătălin	DIRECTOR GENERAL	Ministerul Educației și Cercetării

Programa școlară
pentru disciplina

Pregătire militară

Clasele a IX-a – a XII-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul militar,
specializarea matematică-informatică militară*

Învățământ liceal

Anexa nr. 65
Programa școlară pentru disciplina *Pregătire militară*, clasele a IX-a – a XII-a,
curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică-informatică militară*

NOTĂ DE PREZENTARE

Disciplina ***Pregătire militară*** se studiază în cadrul învățământului liceal, filiera vocațională, profilul militar (licee ale Ministerului Apărării Naționale), specializarea matematică-informatică, fiindu-i alocate două ore săptămânal, în cadrul curriculum-ului de specialitate, la clasele a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a.

Obiectivul general al disciplinei *Pregătire militară* constă în socializarea militară inițială (primară) a elevilor, în vederea adaptării acestora la specificul domeniului militar de activitate. Competențele prevăzute în programa școlară sunt concepute astfel încât să le faciliteze absolvenților învățământului militar liceal inserția socio-profesională, în cadrul sistemului militar.

În contextul integrării României în structurile euro-atlantice și al profesionalizării activității de tip militar, acest obiectiv devine foarte important. De aceea, prin intermediul acestor ore alocate săptămânal, în cadrul curriculum-ului de specialitate trebuie să se ofere o diversitate de cunoștințe de bază cu aplicabilitate militară, care să poată determina ulterior o bună orientare în formularea opțiunii pentru cariera militară.

Proiectarea curriculum-ului pentru această disciplină are ca premisă modelul absolventului învățământului militar liceal, definit prin:

- utilizarea eficientă a cunoștințelor și a deprinderilor dobândite în activitățile cu specific militar;
- manifestarea unui comportament regulamentar în mediul militar și în afara acestuia;
- rezistența la eforturi fizice și psihice specifice mediului militar;
- dezvoltarea personalității, în spiritul valorilor naționale și universale;
- orientarea conștientă spre una dintre instituțiile de învățământ militar din Ministerul Apărării Naționale;
- formarea unor trăsături moral-volitive, precum: punctualitatea, disciplina, curajul, inițiativa, hotărârea;
- asumarea responsabilităților care decurg din evoluția în cariera militară;
- valorificarea potențialului de lider, în activitățile desfășurate în echipă.

Asocierea conținuturilor cu competențele specifice pentru clasele a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a asigură elevilor inițierea în profilul militar.

Abordarea graduală a domeniilor și conținuturilor are rolul de a familiariza elevul cu limbajul, mișcările și execuția corectă a acestora, limbajul folosit fiind în egală măsură coerent, accesibil și explicativ, ușurând înțelegerea termenilor de specialitate și aprofundarea cunoștințelor acumulate.

Conținutul teoretic bine sistematizat, realizat într-o manieră clară și concisă, conform manualelor, legilor și regulamentelor și instrucțiunilor militare îmbinând modul deductiv cu cel inductiv, argumentul teoretic cu cel experimental, integrând elemente de învățare activă, pentru ca elevii să-și formeze o gândire independentă și creativă, să-și dezvolte un vocabular de specialitate și să dobândească deprinderi în utilizarea metodelor și procedeele specifice acestei discipline.

Potrivit planului-cadru pentru învățământul liceal, structura programei școlare la disciplina ***Pregătire militară*** este următoarea:

- Nota de prezentare;
- Competențe generale;
- Competențe specifice și activități de învățare;
- Conținuturile învățării;
- Sugestii metodologice.

➤ **Nota de prezentare** a programei școlare descrie parcursul disciplinei de studiu, argumentează structura didactică adoptată și sintetizează o serie de recomandări considerate semnificative din punct de vedere al finalității studierii disciplinei ***pregătire militară***.

➤ **Competențele** sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit identificarea și rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

➤ **Competențele generale** se definesc pentru fiecare disciplină de studiu și au un grad ridicat de generalitate și complexitate.

➤ **Competențele specifice** se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora. Competențele specifice sunt însoțite de **exemple de activități de învățare**, care constituie modalități de organizare a activității didactice în scopul realizării competențelor. Programa școlară propune, cu caracter de exemplu, diferite tipuri de activități de învățare, care integrează strategii didactice și care valorifică experiența concretă a elevului. Instructorul militar are libertatea de a utiliza exemplele de activități de învățare, teoretice și practice, pe care le propune programa școlară, de a le completa sau de a le înlocui, astfel încât acestea să asigure un demers didactic adecvat situației concrete de la clasă. Se asigură, în acest fel, premisele aplicării contextualizate a programei școlare și proiectării unor parcursuri de învățare personalizate, pornind de la specificul dezvoltării elevilor.

➤ **Sugestiile metodologice** au rolul de a orienta instructorul militar în utilizarea programei școlare, oferind suport pentru proiectarea demersului didactic și pentru realizarea activităților de predare-învățare-evaluare, în concordanță cu specificul disciplinei și cu particularitățile de vârstă ale elevilor.

Prin această programă se urmărește realizarea concordanței dintre pregătirea elevilor în învățământul militar liceal și cerințele curriculare ale celorlalte forme de învățământ militar spre care se pot orienta.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Utilizarea adecvată a limbajului de specialitate în relațiile de comunicare
CG2	Valorificarea eficientă a informației din regulamente, manuale, instrucțiuni, ordine vizând domeniul specific militar
CG3	Cunoașterea și aplicarea noțiunilor și conceptelor specifice domeniului militar
CG4	Integrarea cunoștințelor din domeniul militar în contexte cu specific militar și civil
CG5	Aplicarea deprinderilor specifice activităților militare în acțiuni cu caracter militar

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Utilizarea adecvată a limbajului de specialitate în relațiile de comunicare

Clasa a IX-a
CS 1.1. Utilizarea termenilor militari de bază în conversații uzuale
- Explicarea și exersarea unor termeni și mișcări specifice sistemului militar. - Organizarea unor ateliere demonstrative pentru vizualizarea, cunoașterea și exersarea executării comenzilor/ mișcărilor cu specific militar. - Joc de rol: „Șef - Subordonat” – elevii simulează o scurtă conversație folosind termeni militari fundamentali (prezentare, raport, ordin). - Identificarea și explicarea a 10–15 termeni uzuali (uniformă, pluton, unitate, regulament, etc.) - exercițiu tip dicționar militar. - Realizarea unui afiș/poster cu „Termenii militari de bază” și exemple de utilizare practică.
CS 1.2. Respectarea formulelor de adresare militară - definirea și explicarea în amănunt a unor termeni cu specific militar
- Identificarea ideilor principale din conținutul convențiilor de comunicare și punerea în practică a acestora în condiții regulamentare. - Simularea de adresare unui superior: fiecare elev se prezintă conform formulelor de adresare (grad și nume). - Exersarea dialogului militar standardizat (ex. „Domnule (gradul), sunt... (funcția, gradul, numele), vă rog să-mi permiteți să raportez”). - Corectarea în grup a unor situații de adresare greșită, comparând cu formula corectă.

CG 2 - Valorificarea eficientă a informației din regulamente, manuale, instrucțiuni, ordine vizând domeniul specific militar

Clasa a IX-a
CS 2.1. Prezentarea principalelor ordine, regulamente, manuale și instrucțiuni militare aplicabile elevilor de colegii militare
- Studiu ghidat pe fragmente din regulamentul de ordine interioară, cu sublinierea articolelor relevante pentru elevi. - Joc „Caută articolul corect”: elevii primesc situații concrete (ex. „Cum procedezi dacă întârzi la raportul companiei?”) și trebuie să găsească articolul corespunzător. - Realizarea unui afiș tematic cu articolele de bază care reglementează activitatea zilnică în liceul militar.
CS 2.2. Respectarea regulilor de ordine interioară
- Realizarea unor proiecte individuale sau de grup cu diferite surse de informare menite să faciliteze procesul de acumulare a cunoștințelor și de înțelegere a sistemului militar. - Simularea unui moment din activitatea zilnică din cazarmă: elevii respectă programul zilnic conform regulamentului (adunare, deplasare, intrare în sala de clasă). - Completarea unui tabel de verificare zilnică (ținută, punctualitate, comportament) - exerciții de autoevaluare. - Joc de rol: corectarea comportamentelor nepotrivite prin raportare la reguli.

CG 3 - Cunoașterea și aplicarea noțiunilor și conceptelor specifice domeniului militar

Clasa a IX-a
3.1. Explicarea noțiunilor și a valorilor de bază: disciplină, ierarhie, camaraderie, patriotism, onoare, datorie, leadership
- Dezbateră și analiza comparativă privind integrarea și relaționarea socio-culturală a elementelor componente ale sistemului militar. - Discuție ghidată: instructorul explică termenii, elevii dau exemple din viața școlară și militară. - Studiu de caz: analiza unei situații de indisciplină și discutarea consecințelor. - Realizarea unui afiș/poster „Ierarhia în unitatea militară” cu exemple ilustrate.
3.2. Identificarea simbolurilor și însemnelor militare

Clasa a IX-a
- Prezentarea unor evenimente marcante pentru istoria neamului românesc, definitorii pentru stabilirea simbolurilor și valorilor naționale; - Organizarea unor dezbateri pe anumite teme stabilite necesare cunoașterii valorilor și simbolurilor naționale; - Evocarea trecutului istoric al armatei române prin evidențierea unora dintre cele mai mari personalități militare. - Prezentarea unor imagini cu însemne, elevii le recunosc și le denumesc - activitate vizuală. - Joc „Cine știe, câștigă”: elevii răspund la întrebări despre simboluri militare. - Realizarea unei fișe ilustrative cu principalele simboluri și rolul lor - atelier creativ.

CG 4 - Integrarea cunoștințelor din domeniul militar în contexte cu specific militar și civil

Clasa a IX-a
4.1. Respectarea regulilor de conduită militară în situații cotidiene
- Simulare de apel: elevii respectă formulele de prezentare și salut în cadrul unei activități zilnice. - Aplicarea regulilor de conduită în sala de clasă, pe coridor sau în timpul deplasării - exercițiu practic. - Joc de rol: corectarea comportamentului greșit într-o situație imaginară (întârziere, lipsă de respect, neatenție).
4.2. Manifestarea unui comportament ordonat și disciplinat în școală și comunitate
- Elaborarea unor proiecte în cadrul unor grupuri restrânse pe teme de orientare școlară și profesională destinate fixării cunoștințelor dobândite; - Atelier de reflecție: elevii discută exemple de comportamente neregulate în școală și în afara ei. - Organizarea și întreținerea spațiului personal (dulap, cameră de cazarmă) - activitate practică. - Participarea la o activitate comunitară (ecologizare, voluntariat) cu accent pe ordine și disciplină - mini-proiect civic.

CG 5 - Aplicarea deprinderilor specifice activităților militare în acțiuni cu caracter militar

Clasa a IX-a
5.1. Executarea mișcărilor de instrucție de front și a pozițiilor de bază
- Demonstrație și imitație: instructorul explică mișcărilor (pozițiile militarului, deplasarea, salutul de pe loc, întoarcerile de pe loc), elevii le reproduc. - Exersarea executării comenzilor pe timpi - exercițiu ritmic. - Concurs pe grupe: cine execută mai corect și sincron mișcărilor de instrucție de front.
5.2. Exersarea constituirii formațiilor de adunare și executarea deplasării cu formația
- Activitate practică: formarea unei linii și corectarea alinierii prin semnale vizuale. - Exersarea deplasării în pas normal și în pas de defilare. - Joc militar: deplasarea cu formația și schimbarea direcției de mers la comandă.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
Cunoașterea regulamentelor militare generale și a contextelor specifice de aplicare	1. Rolul și destinația colegiului național militar 2. Îndatoriri și relații între militari 3. Disciplina militară 4. Activitatea zilnică în unitate 5. Ținuta militarilor 6. Probleme de cazare a militarilor 7. Accesul în obiectivele militare 8. Organizarea și desfășurarea serviciului de permanență
Principii și reguli generale privind instrucția de front	1. Principiile și regulile generale privind instrucția de front 2. Instrucția de front a elevului, fără armă
Norme generale de igienă individuală și colectivă	1. Sănătatea militarilor 2. Regimul zilnic de muncă și odihnă 3. Bolile infecto-contagioase măsuri de prevenire 4. Importanța adresabilității la medic și riscurile automedicamentăției
Noțiuni de educație ostășească	1. Statul de drept și societatea civilă 2. Simboluri naționale: Drapelul de stat, Stema României, Sigiliul Statului și Imnul național 3. Armata – instituție de bază a societății românești 4. Drapelul de luptă 5. Vigilența militară 6. Activități festive cu specific ostășesc 7. Onoruri și ceremonialuri militare 8. Patriotismul – trăsătură morală a militarilor armatei române

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Utilizarea adecvată a limbajului de specialitate în relațiile de comunicare

Clasa a X-a
CS 1.1. Redactarea de rapoarte și comunicări scurte utilizând terminologia militară
- Completarea unui raport zilnic simplu (ora, activitatea, observații). - Redactarea unei scurte informări către superior privind activitățile unei zile de instrucție. - Activitate de grup: transformarea unui mesaj oral în raport scris, folosind limbajul militar adecvat.
CS 1.2. Exprimarea clară și respectuoasă în cadrul activităților militare și școlare
- Simularea unei ședințe scurte unde elevii trebuie să își exprime punctele de vedere respectând regulile de comunicare militară. - Joc de rol: formularea de întrebări și răspunsuri clare în cadrul unei inspecții. - Înregistrarea unui mesaj oral (salut, raport, explicație), analiza clarității și atitudinii respectuoase în exprimare - exercițiu de autoevaluare.

CG 2 - Valorificarea eficientă a informației din regulamente, manuale, instrucțiuni, ordine vizând domeniul specific militar

Clasa a X-a
CS 2.1. Aplicarea instrucțiunilor simple în activități zilnice - program, uniformă, disciplină
- Verificarea portului ținutei militare conform prevederilor regulamentare (portul corect al elementelor ținutei militare și al însemnelor militare) - activitate practică. - Activitate de grup: organizarea unui plan zilnic de activități după programul stabilit. - Simulare: respectarea instrucțiunilor primite pentru desfășurarea unei activități de rutină (deplasare în formație, participare la adunări, activități ordonate).
CS 2.2. Corelarea normelor din regulamente cu activitățile de instrucție
- Studiu de caz: analiza unor situații (ex. „Care sunt activitățile desfășurate la raportul companiei?”) și identificarea normelor aplicabile. - Aplicație practică: citirea prevederilor din regulament și punerea lor în practică într-o activitate de instrucție. - Activitate în echipă: elevii primesc sarcini (pregătirea materialelor, organizarea echipei) și trebuie să le coreleze cu prevederile regulamentare.

CG 3 - Cunoașterea și aplicarea noțiunilor și conceptelor specifice domeniului militar

Clasa a X-a
CS 3.1. Descrierea modului de organizare al structurilor militare și rolul acestora
- Activitate de prezentare: fiecare elev descrie rolul unei structuri militare (grupă, pluton, companie). - Joc de rol: simularea unei ședințe de lucru unde elevii își asumă roluri de comandă specifice. - Construirea unei organigrame simplificate pentru o structură militară - hartă conceptuală.
CS 3.2. Utilizarea corectă a echipamentului individual
- Activitate practică: verificarea uniforme și a echipamentului conform instrucțiunilor. - Aplicație în teren: folosirea echipamentului (rucsac, veston, bocanci) într-o activitate scurtă de marș. - Completarea unei liste de verificare privind existența și întreținerea echipamentului personal - fișă de evaluare.

CG 4 - Integrarea cunoștințelor din domeniul militar în contexte cu specific militar și civil

Clasa a X-a
CS 4.1. Aplicarea abilităților de organizare și colaborare în proiecte comune civil-militare
- Realizarea unui ceremonial militar (ex. Ziua Armatei României) cu împărțirea clară a sarcinilor între elevi - proiect tematic. - Activitate mixtă: colaborare cu o instituție civilă (școală, asociație locală) pentru o activitate de voluntariat. - Simulare: organizarea unei activități practice (ex. marș scurt) unde elevii trebuie să planifice resurse, roluri și timp.

Clasa a X-a
CS 4.2. Asumarea responsabilităților individuale în echipe mixte
- Manifestarea unor abilități de management al unui proiect care presupun activități de analiză, conducere, negociere și obținerea unor rezultate în condiții de eficiență; - Activitate în echipă: fiecare elev primește o sarcină clară (ex. responsabil cu baza materială). - Studiu de caz: discutarea consecințelor nerespectării unei sarcini asumate. - Feedback colegial: după o activitate comună, fiecare elev analizează modul în care și-a îndeplinit responsabilitatea/sarcina repartizată.

CG 5 - Aplicarea deprinderilor specifice activităților militare în acțiuni cu caracter militar

Clasa a X-a
5.1. Participarea la deplasări și exerciții de orientare în teren
- Parcurgerea unei distanțe scurte (1-2 km) cu echipament ușor. - Determinarea punctelor cardinale și a direcțiilor în teren - exersare cu busola. - Activitate aplicativă: orientare după repere naturale (soare, copaci, elemente de relief).
5.2. Aplicarea regulilor de siguranță în activitățile militare
- Studiu de caz: analiza unor situații de risc (cădere, accident, incendiu) și găsirea soluțiilor de prevenire. - Activitate practică: respectarea regulilor de securitate la manipularea echipamentului. - Joc de rol: simularea unei situații de urgență și aplicarea corectă a procedurilor de siguranță.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**CLASA A X-A**

Domenii de conținut	Conținuturi
Principii și reguli generale privind instrucția de front, în cadrul grupei	• Instrucția de front a grupei de elevi • Pozițiile pentru luptă și aruncarea grenadelor
Noțiuni de bază privind instrucția tragerii, cunoașterea și întreținerea armamentului, executarea tragerii cu respectarea regulilor și măsurilor de siguranță în poligoane	• Elemente de teoria tragerilor • Reguli privind organizarea poligoanelor pentru tragere • Cunoașterea și întrebuințarea armei de tir calibru redus • Pregătirea și executarea ședinței pregătitoare de tragere cu arma de tir calibru redus
Normele generale de igienă individuală și colectivă	• Acordarea primului ajutor în diverse situații • Efectele nocive ale consumului de narcotice și stupefiante asupra sănătății • Prevenirea infecțiilor și bolilor cu transmitere sexuală (SIDA) • Modalități de contracepție
Educație ostășească și istorie militară	• Virtuți militare ale românilor • Modele de personalități militare • Tradiții și valori promovate în cadrul colegiilor naționale militare • România în contextul integrării în structurile euroatlantice • Participarea României la misiuni și operații în afara teritoriului național
Elemente de bază privind topografia militară	• Terenul și caracteristicile lui din punct de vedere militar • Forma și dimensiunile pământului • Procedee expeditiv de măsurare în teren • Orientarea în teren și indicarea obiectivelor fără hartă

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Utilizarea adecvată a limbajului de specialitate în relațiile de comunicare

Clasa a XI-a
CS 1.1. Utilizarea corectă a limbajului militar în transmiterea de ordine, instrucțiuni și mesaje scrise
- Elaborarea unui raport al activității de instrucție. - Simulare de comandă: elevii, pe rând, transmit un ordin verbal scurt către colegi. - Activitate în perechi: transformarea unui set de instrucțiuni civile (ex. regulile la bibliotecă) în instrucțiuni militare scrise.
CS 1.2. Adaptarea comunicării militare la contexte diferite: formale, instructive, tactice
- Studiu de caz: cum se formulează un mesaj în trei contexte - raport la apel, explicație într-o activitate practică, ordin într-un exercițiu tactic. - Joc de rol pe situații: „Superior-subordonat”, „Instructor-elev”, „Comandant-echipă în teren”. - Dezbateri în grup: identificarea diferențelor dintre comunicarea formală, instructivă și tactică, cu exemple practice.

CG 2 - Valorificarea eficientă a informației din regulamente, manuale, instrucțiuni, ordine vizând domeniul specific militar

Clasa a XI-a
CS 2.1. Aplicarea prevederilor regulamentare în activități aplicativ-militare
- Joc de rol: elevii interpretează și aplică articolele regulamentare într-un exercițiu simplu (alinieri, deplasare). - Discutarea unui scenariu (ex. „Cum procedează plutonul la semnalul de adunare?”) - analiză de situație. - Punerea în practică a unor prevederi regulamentare în cadrul unui exercițiu în teren - exercițiu de simulare
CS 2.2. Raportarea comportamentului propriu la standardele stabilite prin ordine și instrucțiuni
- Completarea unui chestionar privind respectarea instrucțiunilor în activitățile săptămânale - fișă de autoanaliză. - Redactarea unor reflecții despre modul în care au respectat ordinele și instrucțiunile - jurnal de disciplină. - Activitate de grup: discutarea unor exemple de comportamente corecte și incorecte, raportate la standardele militare.

CG 3 - Cunoașterea și aplicarea noțiunilor și conceptelor specifice domeniului militar

Clasa a XI-a
CS 3.1. Aplicarea noțiunilor de comandă, subordonare și responsabilitate în activități de echipă
- Activitate de conducere: elevii coordonează pe rând un grup mic într-o sarcină practică (alinieri, deplasare). - Studiu de caz: analizarea unei situații de teren unde apare conflict între comandă și subordonare. - Activitate de echipă: rezolvarea unei sarcini practice unde rolurile sunt clar stabilite (lider și executanți).
CS 3.2. Argumentarea importanței valorilor și tradițiilor militare
- Gestionarea eficientă a achizițiilor specifice istoriei și tradițiilor Armatei Române. - Dezbateri: „Tradițiile militare – necesare sau nu pentru generația actuală?”. - Prezentări individuale: elevii pregătesc scurte expuneri despre o tradiție militară românească. - Vizionare de materiale: documentar militar urmat de discuție privind valorile promovate.

CG 4 - Integrarea cunoștințelor din domeniul militar în contexte cu specific militar și civil

Clasa a XI-a
4.1. Adaptarea comportamentului și deciziilor la contexte variate (civil și militar)
- Scenarii simulate: elevii rezolvă situații diverse (ex. adunare ordonată vs. întâlnire civilă) și discută diferențele de comportament. - Dezbateri: „Se aplică regulile militare și în mediul civil?” cu argumente pro și contra. - Activitate de autoevaluare: elevii notează modul în care își adaptează comportamentul în familie, școală și activități militare
4.2. Conducerea unor activități de grup respectând rolurile și responsabilitățile
- Activitate practică: un elev coordonează echipa în desfășurarea unei sarcini simple (alinieri, deplasare). - Proiect în grup: realizarea unei activități (prezentarea unei ședințe de instrucție de front) unde fiecare are rol clar definit. - Elaborare jurnal reflexiv: elevii lideri își notează experiența de coordonare și dificultățile întâmpinate.

CG 5 - Aplicarea deprinderilor specifice activităților militare în acțiuni cu caracter militar

Clasa a XI-a	
5.1. Utilizarea procedurilor de securitate personală și colectivă în aplicații practice	
-	Aplicație în teren: stabilirea perimetrului de securitate al unui grup și verificarea acestuia.
-	Simulare: reacția la semnal de alarmă (culcat, adăpostire, evacuare).
-	Activitate de grup: împărțirea sarcinilor pentru realizarea siguranței colective (observator, responsabil cu materialele, comunicator).
5.2. Exersarea tehnicilor elementare de supraviețuire și autoapărare	
-	Atelier practic: amenajarea unui adăpost improvizat în natură.
-	Aprinderea focului și semnalizarea poziției - exercițiu aplicativ.
-	Simulare: aplicarea unor tehnici simple de autoapărare în situații de contact apropiat.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a XI-a

Domenii de conținut	Conținuturi
Documentele legislative care reglementează activitățile sistemului militar	• Constituția României • Legea apărării naționale a României • Legea privind statutul cadrelor militare • Legea privind pregătirea populației pentru apărare • Protecția informațiilor clasificate. Noțiuni de bază • Infracțiuni cu caracter militar
Topografie militară	• Harta topografică • Reprezentări ale detaliilor terenului pe hărțile topografice
Organizarea Armatei României	• Armata României • Categoriile de forțe ale armatei • Arme, servicii și specialități militare • Participarea României la misiuni și operații în afara teritoriului național.
Instrucția de front a plutonului de elevi	• Instrucția de front a plutonului de elevi
Instrucția tragerii	• Pregătirea și executarea ședinței pregătitoare de tragere cu arma de tir calibru redus • Pregătirea și executarea ședinței 1 de tragere cu arma de tir calibru redus • Pregătirea și executarea ședinței 2 de tragere cu arma de tir calibru redus
Tabăra militară	• Organizarea și ducerea traiului în condiții de izolare • Adăposturi • Focuri • Procurarea apei • Procurarea, prepararea și păstrarea hranei • Consumul alimentelor • Pregătirea și desfășurarea deplasărilor/excursiilor

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Utilizarea adecvată a limbajului de specialitate în relațiile de comunicare

Clasa a XII-a
CS 1.1. Utilizarea limbajului militar în elaborarea de documente militare complexe - rapoarte, ordine, planuri
- Activitate de comunicare pe teme militare în diferite roluri și situații. - Redactarea unui plan de desfășurare detaliat a unei aplicații practice - exercițiu aplicativ. - Simulare: întocmirea unui ordin de deplasare pentru un pluton într-o activitate fictivă.
CS 1.2. Exprimarea fluentă și coerentă în situații de comandă și coordonare
- Joc de rol: elevul în rol de comandant coordonează o echipă într-un exercițiu scurt (aliniere, deplasare, raportare). - Prezentarea orală a unui plan de activitate, evaluată de colegi după claritate și coerență - exercițiu video. - Activitate de leadership: conducerea unei activități mixte (civil-militară, școlară sau sportivă) cu raportare finală sub formă orală și scrisă.

CG 2 - Valorificarea eficientă a informației din regulamente, manuale, instrucțiuni, ordine vizând domeniul specific militar

Clasa a XII-a
CS 2.1. Utilizarea regulamentelor pentru fundamentarea deciziilor în contexte simulate
- Studiu de caz complex: elevii primesc o situație militară simulată și propun soluții bazate pe prevederi regulamentare. - Activitate de leadership: elevii, pe rând, iau decizii ca „lider de grup” și justifică decizia prin prevederi regulamentare. - Dezbateră argumentată a mai multor soluții posibile la aceeași problemă, prin raportare la regulament.
CS 2.2. Formularea și transmiterea de ordine respectând structura regulamentară
- Redactarea unui ordin scris cu structură completă (destinatar, conținut, termen, semnătură). - Simulare de comandă: transmiterea unui ordin verbal către echipă, urmată de execuție și evaluare. - Compararea unui ordin corect cu unul greșit și corectarea acestuia după regulamente.

CG 3 - Cunoașterea și aplicarea noțiunilor și conceptelor specifice domeniului militar

Clasa a XII-a
CS 3.1. Integrarea conceptelor de strategie, onoare și moral militar în analiza unor situații
- Analiza unei situații istorico-militare și identificarea elementelor de strategie, onoare, moral - studiu de caz complex. - Dezbateră: „Ce contează mai mult într-o operațiune militară – strategia sau moralul?”. - Redactarea unei lucrări scurte în care se corelează un concept militar cu un eveniment concret - eseu aplicativ.
CS 3.2. Asumarea responsabilității în roluri de conducere în cadrul activităților practice
- Activitate de leadership: elevii comandă prin rotație plutonul în activități (marș, instrucție). - Conducerea unei ședințe de instruire și asumarea responsabilității pentru rezultate. - Autoevaluare și feedback: elevii își analizează modul în care și-au îndeplinit rolul de conducere și primesc feedback de la colegi și instructor.

CG 4 - Integrarea cunoștințelor din domeniul militar în contexte cu specific militar și civil

Clasa a XI-a
4.1. Gestionarea responsabilă a sarcinilor în situații complexe militar-civil
- Studiu de caz complex: rezolvarea unei situații mixte (ex. colaborare cu autorități civile la o misiune de sprijin). - Organizarea unei aplicații practice unde elevii trebuie să gestioneze atât sarcini militare, cât și aspecte civile (comunicare, logistică). - Activitate de leadership: elevii coordonează echipe mixte și analizează modul de îndeplinire a sarcinilor.
4.2. Formularea unor soluții echilibrate pentru situații mixte, valorificând experiența militară
- Dezbateră aplicativă: „Cum putem utiliza realitatea virtuală în instruirea militarilor?” - Activitate în echipă: analiza unei situații-problemă și formularea de soluții prin combinarea experienței militare și a bunului-simț civic.

Clasa a XI-a
- Proiect creativ: „Militarul anului 2035”, în echipe, elevii întocmesc un scurt proiect pe care îl prezintă în fața clasei, imaginându-și echipamente, tehnologii și sarcini pe care le-ar putea avea militarul viitorului.

CG 5 - Aplicarea deprinderilor specifice activităților militare în acțiuni cu caracter militar

Clasa a XI-a
5.1. Coordonarea unor exerciții de grup - aplicații în teren
- Îndeplinirea rolului de lider: elevii, pe rând, conduc un marș scurt, dând comenzi și verificând disciplina. - Aplicație practică: executarea orientării în teren utilizând harta. - Feedback colegial: echipa evaluează modul în care liderul a coordonat exercițiul.
5.2. Aplicarea deprinderilor militare în scenarii complexe simulate
- Scenariu de misiune: elevii primesc un plan fictiv (ex. supravegherea unui perimetru) și îl pun în aplicare. - Combinarea marșului, orientării și respectării regulilor de siguranță într-o singură activitate - exercițiu integrat. - Joc militar complex: simularea unei acțiuni de echipă (recunoaștere, apărare, evacuare), cu raportare finală.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

CLASA A XII-A

Domenii de conținut	Conținuturi
Armata României	• Instituții de învățământ militar preuniversitar • Instituții de învățământ militar superior • Ghidul carierei militare
Drept internațional umanitar	• Introducere în studiul dreptului internațional umanitar • Principalele acorduri, convenții și tratate care reglementează dreptul internațional umanitar • Reglementări ale Convenției de la Geneva • Domenii de aplicare a dreptului internațional umanitar • Conflicte internaționale • Conflicte neinternaționale • Aplicarea D.I.U. în cadrul operațiilor militare • Alianțe și coaliții militare • Infrațiuni la adresa D.I.U. • Alianțe și coaliții militare la care România a aderat de-a lungul timpului
Instrucția tragerii	• Pregătirea și executarea ședinței 1 de tragere cu arma de tir calibru redus • Pregătirea și executarea ședinței 2 de tragere cu arma de tir calibru redus
Instrucția pe linia Apărării Chimice, Biologice, Radiologice și Nucleare (Ap. CBRN)	• Caracteristicile și efectele pericolelor chimice • Caracteristicile și efectele pericolelor biologice • Caracteristicile și efectele pericolelor nucleare și radiologice • Cunoașterea amestecurilor, substanțelor și mijloacelor incendiare • Cunoașterea, utilizarea și întreținerea echipamentelor protecție individuală CBRN (masca contra gazelor și completul de protecție). Baremele pentru îmbrăcarea echipamentelor protecție individuală CBRN
Instrucția de front	• Revista de front a subunităților de elevi • Conducerea subunităților prin semne și semnale
Utilizarea hărților topografice în teren, în cadrul activităților cu specific militar	• Specificul orientării în teren, cu ajutorul hărții • Determinări de coordonate și distanțe, cu ajutorul hărții

SUGESTII METODOLOGICE

În vederea realizării competențelor cheie și a asigurării transferabilității la nivelul activității educaționale, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei „Pregătire Militară” să pună accent pe: construcția progresivă a cunoașterii; flexibilitatea abordărilor, în limitele regulamentelor, coerență și abordări interdisciplinare.

Venind în completarea numeroaselor variabile oferite de programele școlare, lecția de pregătire militară rămâne o creație a fiecărui instructor, ce trebuie să reflecte cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularității elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice oferite prin această programă astfel:

- necesitatea prezentării de către instructor a locului de desfășurare, în interior/ aer liber, a cerințelor privind echipamentul și asigurarea materială;

- importanța prezentării de către instructor a conținuturilor care vor fi abordate, a cerințelor și criteriilor de evaluare și a repartizării acestor conținuturi pe semestre;

- realizarea evaluării predictive a nivelului de pregătire a elevilor;

- parcursul ciclurilor de inițiere/ consolidare a deprinderilor specifice în cadrul ședințelor de instruire.

Pe lângă abordarea conținuturilor noi, vor fi valorificate și cunoștințele, deprinderile, priceperile, capacitățile și atitudinile dobândite, în activități de învățare care să determine formarea competențelor specifice prevăzute de programă.

Pentru formarea capacității de organizare, consolidarea fondului de deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative, se vor folosi conținuturi specifice și unitare pentru toți elevii clasei.

Pentru valorificarea optimă a timpului destinat instruirii se impune acționarea cu mijloace a căror influență este polivalentă, realizând consolidarea și dezvoltarea calităților motrice și de comandă.

Instructorii militari vor lua ca reper nevoile reale ale elevilor, adaptându-și demersurile didactice în funcție de acestea. Finalitățile disciplinei se pot realiza eficient prin centrarea pe procesul învățării și pe activitatea elevului. Astfel, se va pune un accent deosebit pe activitățile didactice de tip formativ și performativ, care presupun implicare și interacțiune pentru rezolvarea unor sarcini de învățare concrete. Instructorii se vor ghida după programa școlară, folosind manualele ca instrumente de lucru flexibile și adaptabile nevoilor concrete ale clasei și având libertatea de a selecta metodele pe care le consideră cele mai adecvate pentru atingerea finalităților vizate.

Este recomandabil ca instructorii militari să folosească în mod adecvat scopurilor educaționale toate tipurile de evaluare: evaluare inițială, evaluare continuă și evaluare sumativă, evaluare de proces, de produs și de progres. De asemenea, pentru a face învățarea mai atractivă pentru elevi, se pot folosi metode și instrumente complementare de evaluare: observarea sistematică a elevilor și autoevaluarea.

Evaluarea elevilor va viza:

- dezvoltarea capacității motrice în executarea mișcărilor specifice instrucției de front și a instrucției tragerii;

- modul de dare și executare a comenzilor în cadrul ședințelor de instrucție de front și de instrucția tragerii;

- modul de exprimare, bagajul de cunoștințe specific fiecărei unități de învățare precum și modul de punere în practică a prevederilor regulamentare.

Este necesar ca periodic elevii să fie evaluați în ceea ce privește însușirea cunoștințelor teoretice și deprinderilor practice.

Modalități de evaluare recomandate: chestionar scris, discuție dirijată, evaluare colegială, evaluare de produs - postere / afișe educative, evaluare în sistem circuit, evaluare practică, fișă de autoevaluare, fișă de observație, joc de rol, jurnal reflexiv, prezentare orală, portofoliu individual, proiect de grup, studiu de caz, test aplicativ, test de cunoștințe, test de recunoaștere, test oral, test vizual.

Această evaluare va putea fi efectuată folosind baza didactică existentă și mijloace moderne de prezentare.

**NORMATIV
DE DOTARE MINIMALĂ/ UNITATE DE ÎNVĂȚĂMÂNT,
LA DISCIPLINA PREGĂTIRE MILITARĂ**

Nr. crt.	Mijloace de învățământ	U.M.	Titluri	Cantitate/
				Titlu
APARATE, ECHIPAMENTE ȘI MATERIALE MILITARE				
TOPOGRAFIE				
1.	Busolă	Buc.		50
2.	Binoclu Militar IOR B7 x 40	Buc.		50
3.	Hartă Proiecție Mercator 1:25.000	Buc.		50
4.	Hartă militară de învățământ la scara 1:25.000	Buc.	1	500
5.	Hartă militară la scara 1:25.000 (zona de instruire)	Buc.	1	500
6.	Protractor	Buc.		100
7.	Global Positioning System (GPS)	Buc.		5
INSTRUCȚIA TRAGERII				
8.	Planșă explicativă pentru balistica interioară/fenomenul tragerii	Buc.	1	10
9.	Planșă explicativă cu elementele traiectoriei glonțului	Buc.	1	10
10.	Planșă explicativă cu împrăștierea loviturilor	Buc.	1	10
11.	Planșă explicativă cu elementele componente ale armei de tir calibru redus	Buc.	1	20
12.	Planșă explicativă cu punctul mediu al loviturilor	Buc.	1	10
13.	Banderole de identificare ale personalului de serviciu în poligon	Set	1	5
14.	Stegulețe roșii	Buc.	1	30
15.	Stegulețe galbene	Buc.	1	30
16.	Lădița comandantului	Set	1	20
17.	Ținta sport cu cercuri	Buc.	1	500
18.	Ținta piept nr. 4 cu cercuri, redusă de 4 ori	Buc.	1	500
19.	Ținta piept nr. 4 cu cercuri, redusă de 2 ori	Buc.	1	500
20.	Panou de 0,40 x 0,40 m	Buc.	1	40
21.	Armă de exercițiu (lemn/cauciuc)	Buc.	1	50
INSTRUCȚIE DE FRONT				
22.	Grenade exercițiu ofensive	Buc.		100
23.	Grenade exercițiu defensive	Buc.		100
INSTRUCȚIE SANITARĂ				
24.	Manechin medical de antrenament	Buc.		1
25.	Trusă individuală de prim ajutor	Buc.		50
26.	Targă medicală	Buc.		1
SUPRAVIEȚUIRE				
27.	Foi Cort	Buc.		50
28.	Kit pentru aprinderea focului	Buc.		25
29.	Lanternă frontală (cu lumină roșie)	Buc.		25
30.	Plasă de mascare nr. 1	Buc.		50
31.	Plasă mascare nr. 2	Buc.		5
32.	Trusă de camuflaj	Buc.		50
INSTRUCȚIE OSTĂȘEASCĂ				
33.	Drapelul României	Buc.	1	20
34.	Stema României (format A4, color)	Buc.	1	20
35.	Imnul național (tipărit pe carton format A4)	Buc.	1	500
INSTRUCȚIE PENTRU APĂRARE CBRN				
36.	Masca contra gazelor Model OM-90	Buc.	1	50
37.	Complet de protecție CBRN pentru instrucție	Buc.	1	50
REGULAMENTE MILITARE GENERALE				

38.	Banderole pentru personalul din serviciul de permanență pe subunitate (gradat de serviciu, planton)	Set.	1	20
39.	Documente/caiete tipizate ale gradatului de serviciu pe subunitate și planton	Set.	1	20

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Instituție de apartenență
Păunescu Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
Marcu Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
Ursuț Aurel Cătălin	Universitatea Națională de Apărare Carol I, București
Gava Călin	Academia Tehnică Militară Ferdinand I, București
Monoranu Iulian Radu	Academia Forțelor Terestre Nicolae Bălcescu, Sibiu
Paven Marius-Lucian	Academia Forțelor Aeriene Henri Coandă, Brașov
Șişman Costin-Cătălin	Academia Navală Mircea cel Bătrân, Constanța
Nedelcu Victor	Colegiul Național Militar Dimitrie Cantemir, Breaza
Popa Cristi	Colegiul Național Militar Mihai Viteazul, Alba Iulia
Sandu Dan Mihai	Colegiul Național Militar Ștefan cel Mare, Câmpulung Moldovenesc
Cojocaru Cosmin	Colegiul Național Militar Tudor Vladimirescu, Craiova
Dron Robert-Sebastian	Colegiul Național Militar Alexandru Ioan Cuza, Constanța

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență
Păunescu Alin-Cătălin	DIRECTOR GENERAL/ Prof.dr.	Ministerul Educației și Cercetării

Programa școlară
pentru disciplina

Informatică

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul militar,
specializarea matematică-informatică militară*

Învățământ liceal

Anexa nr. 66**Programa școlară pentru disciplina *Informatică*, clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică-informatică militară*

NOTĂ DE PREZENTARE**Statutul disciplinei**

Disciplina *informatică*, studiată în ciclul liceal, este o continuare a disciplinei *informatică și TIC*, studiată la gimnaziu, în trunchiul comun. În ciclul liceal, aceasta își consolidează și extinde domeniile de competență, aprofundând aspectele conceptuale, algoritmice și aplicative ale domeniului informatic.

Conform Ordinului ministrului educației și cercetării nr. 4.350/2025 privind aprobarea planurilor-cadru pentru învățământul liceal cu frecvență zi, disciplina *informatică* se predă ca disciplină din categoria curriculumului de specialitate (CS) la:

- filiera teoretică, profilul real, specializarea matematică - informatică, în clasele a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a;
- filiera teoretică, profilul real, specializarea științe ale naturii, în clasele a IX-a și a X-a;
- filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică - informatică militară, în clasele a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a.

Pentru filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică - informatică militară, alocarea orară este:

- clasa a IX-a – 3 ore/săptămână, dintre care o oră pentru studiu teoretic și două ore pentru activități practice;
- clasa a X-a – 3 ore/săptămână, dintre care o oră pentru studiu teoretic și două ore pentru activități practice;
- clasa a XI-a – 3 ore/săptămână, dintre care o oră pentru studiu teoretic și două ore pentru activități practice;
- clasa a XII-a – 3 ore/săptămână, dintre care o oră pentru studiu teoretic și două ore pentru activități practice.

Activitățile practice sunt desfășurate obligatoriu în laboratorul de informatică.

Conform planurilor cadru, în învățământul liceal, componenta fixă a curriculumului de specialitate **poate fi completată cu o componentă flexibilă**, ce include discipline/module de specialitate și alocări orare la decizia unității de învățământ; curriculumul de specialitate poate fi sprijinit/completat cu opționale de aprofundare, noi discipline sau poate fi valorizat din perspectivă integrată/interdisciplinară, prin oferta națională de opționale sau prin oferta unității de învățământ.

La acesta se adaugă **curriculumul la decizia elevului din oferta școlii** (CDEOS), prin opționale care pot fi de aprofundare, noi discipline/module de pregătire sau opționale integrate prin care elevii pot primi sprijin pentru remediere, consolidare sau performanță, pentru pregătirea suplimentară, respectiv pentru pregătirea susținerii atestatorilor de certificare a competențelor profesionale sau pentru satisfacerea unor nevoi și interese pentru specializare la nivel superior, inclusiv pentru admiterea la studii universitare.

Raportarea la cadrul legislativ și documentele strategice generale și specifice care susțin/intemeiază studiul disciplinei

Elaborarea prezentei programe școlare este bazată pe documente fundamentale care definesc viziunea și structura curriculumului național:

- Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare, precum și alte acte subsecvente relevante privind implementarea curriculumului național;
- Ordinul privind aprobarea planurilor-cadru pentru învățământul liceal cu frecvență zi (Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 4.350/2025);
- Recomandarea Consiliului UE privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții (2018);
- Cadrul european al calificărilor (EQF);
- Rapoarte OECD/UNESCO privind competențele digitale și educația STEM, Cadre de referință;
- Profilul de formare al absolventului (Ordinul ministrului educației 6731/2023);
- Cadrul european al competențelor digitale pentru cetățeni (DigComp), respectiv Cadrul de Competențe digitale pentru elevi DigComp 2.2. (Anexa_OM_6466_2024).

Rolul disciplinei în formarea elevilor

Studiul disciplinei *informatică* vizează formarea unei gândiri computaționale, algoritmice, analitice și creative, capabile să abordeze probleme complexe prin modele și instrumente specifice științei calculatoarelor, valorificând competențele formate pe parcursul ciclului gimnazial. Informatica se bazează pe o gândire riguroasă, o capacitate de abstracție și modelare, dar și pe utilizarea tehnologiilor digitale în contexte variate — academice, profesionale și cotidiene.

Disciplina contribuie direct la realizarea profilului de formare al absolventului, dezvoltând competențe-cheie definite la nivel european, cum ar fi în principal, competența digitală, competența matematică și competența în științe, tehnologie și inginerie, dar, indirect, și celelalte competențe cheie europene, prin activități de învățare adecvate și utilizarea limbajului de specialitate în diferite contexte.

„Ideile mari” promovate de disciplină vizează dezvoltarea gândirii computaționale, rezolvarea problemelor de natură informatică, elaborarea unor algoritmi eficienți, scrierea codului clar și funcțional, analiza complexității soluțiilor propuse, precum și interacțiunea cu diferite modele conceptuale de organizare a datelor.

Utilitatea studiului disciplinei *informatică* se manifestă pe multiple planuri:

- pe parcursul școlar, prin fundamentarea gândirii computaționale, necesare și pentru alte discipline;
- în viața cotidiană, prin planificarea riguroasă a acțiunilor, utilizarea critică și creativă a instrumentelor digitale;
- în formarea profesională, prin deschiderea către cariere în IT, automatizare, robotică, analiză de date, securitate cibernetică sau inteligență artificială.

Justificarea statutului disciplinei *informatică*, elemente de continuitate/de noutate

Disciplina *informatică* valorifică achizițiile formate în gimnaziu la nivelul competențelor digitale de bază și al utilizării instrumentelor informatice, aducând progres prin abordarea formală și științifică a modelelor de organizare a datelor, a algoritmilor specializați pe tipuri de probleme, programarea structurată și orientată pe obiecte, eficiența rezolvărilor, precum și elemente de inteligență artificială și baze de date.

Caracterul său de curriculum de specialitate (CS) subliniază rolul central al disciplinei în formarea competențelor profesionale ale elevilor în domeniul informatic. Prin natura sa, informatica se află la intersecția între cunoaștere teoretică și aplicare practică, consolidând gândirea logică și deschiderea către știință, inovație și responsabilitate digitală.

Categorii de programe școlare pentru disciplina *informatică*

Disciplina *informatică* se încadrează în categoria Curriculumului de specialitate (CS), fiind destinată aprofundării competențelor specifice.

Orientări generale și specifice în lectura programei școlare

Aplicarea programei presupune:

- respectarea competențelor generale și specifice ca repere obligatorii în proiectarea activităților didactice;
- proiectarea didactică flexibilă, centrată pe situații de învățare autentice și evaluări bazate pe competențe;
- corelarea competențelor generale și specifice cu domeniile de conținut și cu exemplele de activități de învățare;
- planificarea integrată a conținuturilor, cu accent pe rezolvarea de probleme, lucrul în echipă, proiecte interdisciplinare și utilizarea resurselor digitale moderne;
- valorificarea componentelor orientative pentru adaptarea la particularitățile colectivului de elevi și la resursele școlii;
- utilizarea Python ca limbaj de programare de bază și a limbajelor C++, respectiv a SQL, conform programei școlare corespunzătoare clasei, profilului și specializării;
- utilizarea unor resurse digitale moderne în laboratoare de informatică dotate adecvat;
- corelarea activităților de învățare cu domenii STEM, economie, științe sociale și arte digitale.

Programa are caracter obligatoriu în ceea ce privește competențele generale, competențele specifice și conținuturile precizate, iar componentele metodologice și exemplele de activități de învățare au caracter orientativ, oferind cadrul pentru adaptarea la nivelul clasei și al resurselor disponibile. Profesorul are libertatea de a selecta și combina metode, resurse și instrumente digitale adecvate, cu condiția respectării finalităților și competențelor prevăzute de programă. Se recomandă accentuarea caracterului practic, formativ și explorator al disciplinei, pentru a consolida autonomia elevului în învățare și în formarea unei culturi informatice autentice.

Alegerea limbajului Python ca limbaj de programare de bază în studiul disciplinei *informatică* răspunde cerințelor unui învățământ modern, centrat pe formarea gândirii algoritmice și a competențelor digitale relevante. Datorită sintaxei sale simple și clare, Python facilitează înțelegerea conceptelor fundamentale de programare, permițând elevilor să se concentreze pe rezolvarea problemelor și pe dezvoltarea logicii algoritmice. Totodată, prin caracterul său actual și aplicativ, Python este utilizat pe scară largă în domenii precum analiza datelor, inteligența artificială, automatizare și dezvoltare software, oferind elevilor o pregătire relevantă pentru continuarea studiilor și integrarea profesională.

Studiul limbajului C++ are o valoare formativă și permite aprofundarea conceptelor fundamentale de programare și a gândirii algoritmice. După însușirea principiilor de bază în Python, C++ oferă elevilor oportunitatea de a înțelege mai profund mecanismele interne ale programării, precum gestionarea memoriei și structurile de date dinamice.

Introducerea noțiunilor de învățare automată (Machine Learning) în programa școlară corespunzătoare clasei, profilului și specializării, este importantă pentru familiarizarea elevilor cu una dintre cele mai importante ramuri ale informaticii moderne. Studiul învățării automate permite elevilor să înțeleagă cum pot fi antrenate modelele și algoritmii pentru a recunoaște tipare și a realiza predicții pe baza datelor, folosind limbajul Python și biblioteci specifice. Prin activități practice, precum clasificarea imaginilor, analiza datelor sau predicția unor valori, elevii dobândesc competențe reale de analiză și programare aplicată. Învățarea automată contribuie astfel la dezvoltarea gândirii logice și algoritmice, oferind o bază solidă pentru studii superioare și cariere în domenii precum informatică, știința datelor sau inteligența artificială.

Sistemele informatice moderne (site-uri web, aplicații, platforme educaționale) depind de baze de date pentru a funcționa automatizat. Studiul bazelor de date este important în formarea competențelor digitale, deoarece acestea reprezintă fundamentul gestionării eficiente a datelor în orice domeniu de activitate. Într-o societate bazată pe date, capacitatea de a colecta, organiza, analiza și interpreta informații este esențială pentru viața profesională și personală.

Setul de competențe generale ale disciplinei *informatică* este construit pe baza taxonomiei Bloom (revizuite), urmărind o dezvoltare progresivă a gândirii logice și algoritmice, de la nivelurile de înțelegere și aplicare până la cele de analiză, evaluare și

creare. Această structură sprijină elevii în formarea unei viziuni integrate asupra procesului de dezvoltare software, de la concept la implementare, asigurând totodată experiență de învățare în domeniul informaticii.

Prin această abordare, competențele generale facilitează o evoluție cognitivă clară: de la identificarea și explicarea modelelor conceptuale și operaționale care stau la baza programării, la aplicarea și analiza acestora în contexte variate, continuând cu evaluarea critică a soluțiilor informatice și crearea de produse software originale, adaptate cerințelor.

În ansamblu, competențele generale precizate în programă contribuie la formarea competențelor digitale, logice și creative necesare, ca bază, unui specialist în domeniul informatic, într-o societate bazată pe tehnologie și inovare.

Programa școlară de *informatică* este calibrată astfel încât să asigure o rezervă de 25% din timpul alocat disciplinei, la dispoziția cadrului didactic pentru activități de remediere, consolidare, aprofundare sau extindere.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele componente:

- Competențe generale;
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare;
- Conținuturi;
- Sugestii metodologice.

Competențele generale (CG) vizate la nivelul disciplinei integrează achizițiile de cunoaștere și de comportament așteptate, subliniind orientarea generală a procesului educațional la această disciplină.

Competențele generale sunt derivate din competențele-cheie și explicitează finalitățile majore ale disciplinei, acele achiziții de durată pe care toți elevii trebuie să le dobândească prin întreg studiul acesteia, la nivelul ciclului liceal. Acestea dau coerență disciplinei, stabilesc direcția învățării și fundamentează derivarea competențelor specifice, selecția și organizarea conținuturilor învățării. Competențele generale au grad ridicat de complexitate și integrează ansambluri de cunoștințe, abilități și atitudini, ca rezultate ale învățării utile pentru dezvoltarea personală, pentru cetățenia activă, pentru incluziune socială și pentru angajare pe piața muncii.

Competențele specifice (CS) sunt competențe derivate din competențele generale și reprezintă etape măsurabile în formarea și dezvoltarea acestora, ilustrând rezultate ale învățării pentru fiecare an de studiu. Acestea exprimă, pentru elevi, achizițiile învățării prin parcurgerea disciplinei de studiu, și includ, la fel ca în cazul competențelor generale, ansambluri de cunoștințe, abilități și atitudini. Competențele specifice asigură continuitatea de la gimnaziu, progresia de la un an la altul și conexiunea cu profilul de formare al absolventului.

Pentru formarea și dezvoltarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare (EAI)**, care descriu contexte și modalități prin care competențele specifice sunt formate, exersate, consolidate și evaluate în mod curent, formativ. Ele au rol orientativ, nu prescriptiv, și oferă profesorilor repere privind modul în care pot organiza situații de învățare relevante pentru elevi. Astfel, profesorul poate să adapteze activitățile de învățare propuse în programă, să le completeze sau să le înlocuiască cu altele adecvate clasei, asigurând cadrul unui demers didactic personalizat, pentru formarea/dezvoltarea competențelor prevăzute de programă, în contextul specific al fiecărei clase.

Conținuturile sunt organizate în domenii de conținut (categorii mari) și, în cadrul acestora, în conținuturi propriu-zise ale învățării. Domeniile de conținut și conținuturile învățării definesc „substanța” disciplinei: ce anume se studiază efectiv, pentru a sprijini formarea competențelor. Acestea constituie o selecție, adecvată din punctul de vedere didactic, de elemente din domeniul de studiu al disciplinei (informații factuale, conceptuale, procedurale), cu rol de suport operațional/instrumental pentru formarea competențelor specifice. Selecția este făcută pe baza principiului continuității și al coerenței, iar conținuturile sunt interconectate, astfel încât, după parcurgerea lor integrală, elevul să fie capabil să realizeze conexiuni, în scopul rezolvării unor probleme diverse, de natură teoretică sau practic-aplicativă.

Sugestiile metodologice au rolul de a sprijini profesorii în aplicarea programei, fără a impune sau a face o inventariere a metodelor didactice utilizate. Acestea traduc intențiile programei (CG, CS, conținuturi, exemple de activități de învățare) în modalități și mijloace pentru realizarea demersului didactic, prin exemple minimale, relevante, de abordare a activității didactice, pentru alegerea strategiilor didactice și pentru integrarea conținuturilor și competențelor în practica școlară.

Astfel, programa școlară oferă un cadru coerent de utilizare: competențele generale indică direcțiile de învățare, competențele specifice, pe ani de studiu, precizează etapele de progres, domeniile de conținut stabilesc suportul științific pentru formarea acestor competențe, iar exemplele de activități de învățare ilustrează modalități concrete de dezvoltare a experiențelor de învățare.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Identifică principalele caracteristici ale modelelor conceptuale și operaționale ale dezvoltării produselor software, pentru înțelegerea fundamentelor programării
CG2	Explică principii care stau la baza modelelor conceptuale și operaționale ale dezvoltării produselor software, pentru a fundamenta în mod logic proiectarea și implementarea soluțiilor informatice
CG3	Utilizează modele conceptuale și operaționale ale dezvoltării produselor software, în scopul obținerii de soluții informatice funcționale și eficiente
CG4	Analizează caracteristicile și aplicabilitatea modelelor conceptuale și operaționale ale dezvoltării produselor software, pentru a selecta soluțiile cele mai potrivite în funcție de contextul informatic dat
CG5	Evaluează corectitudinea și eficiența soluțiilor informatice, în vederea optimizării și asigurării funcționalității în diverse scenarii de utilizare
CG6	Elaborează algoritmi și programe personalizate, pentru a crea soluții informatice coerente și adaptate cerințelor

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Identifică principalele caracteristici ale modelelor conceptuale și operaționale ale dezvoltării produselor software, pentru înțelegerea fundamentelor programării

Clasa a IX-a	
CS 1.1. Identifică principalele caracteristici ale organizării datelor în cadrul unor modele conceptuale fundamentale - date simple sau liste, pentru a structura și accesa date în vederea prelucrării acestora	
- recunoașterea caracteristicilor unei liste evidențiind modul în care se succed mașinile care sunt oprite la semafor pe o stradă cu sens unic, faptul că fiecare mașină, cu excepția primei și ultimei mașini, are imediat înaintea ei și imediat după ea câte o altă mașină - enumerarea reperelor pentru parcurgerea unei liste în vederea identificării perechilor de elemente aflate pe poziții consecutive și care au aceleași caracteristici - recunoașterea caracteristicilor unei liste cu acces direct prin nominalizarea celui de al cincilea elev din catalog, fără a fi necesară parcurgerea tuturor datelor elevilor care îl preced în catalog - recunoașterea caracteristicilor unei stive și ale unei cozi, din punctul de vedere al modului în care se accesează și gestionează elementele, în contextul exemplificării stivuirii unor farfurii, respectiv așezării unor persoane la un rând, pentru a cumpăra bilete la cinema	
CS 1.2. Identifică specificul, caracteristicile și etapele unor algoritmi specializați pe clase de probleme, pentru a îi putea utiliza în prelucrarea algoritmică a numerelor, sortarea sau generarea sistematică a unor secvențe de valori	
- enumerarea etapelor algoritmului lui Euclid pentru determinarea celui mai mare divizor comun cu scopul determinării dimensiunii maxime a unei plăci de gresie de formă pătrată folosită pentru acoperirea completă, cu plăci întregi, a podelei unei săli de dimensiuni date - enumerarea etapelor algoritmului de transformare în baza 2 a unui număr scris în baza 10 în contextul reprezentării în memorie a unui număr natural (de exemplu, codul ASCII asociat unei litere) - reamintirea secvenței de operații necesare pentru a adăuga o cifră la dreapta celorlalte cifre ale unui număr, în contextul determinării valorii rezultate în urma eliminării tuturor cifrelor impare ale unui număr, evidențiind necesitatea păstrării ordinii inițiale a cifrelor pare rămase și a cifrelor nule de la finalul numărului - recunoașterea caracteristicilor algoritmului Ciurul lui Eratostene utilizat pentru determinarea numerelor prime până la o limită dată, prin enumerarea etapelor principale (inițializarea listei numerelor, eliminarea multiplilor fiecărui număr prim, obținerea listei finale) și identificarea modului de reprezentare a datelor în listă - reamintirea regulii de obținere a unui termen al șirului Fibonacci, pe baza celor doi termeni anteriori, în contextul unui proiect de cercetare având ca temă șirul lui Fibonacci în natură - identificarea caracteristicilor metodei de sortare prin selecția minimului aplicată scenariului de aranjare a finaliștilor unui concurs de talente în ordinea crescătoare a scorului obținut - recunoașterea caracteristicilor metodei bulelor (compararea elementelor adiacente, interschimbarea celor aflate în ordine necorespunzătoare) aplicată unui context real, precum ordonarea înălțimilor elevilor unei clase	
CS 1.3. Identifică specificul, caracteristicile și etapele unor strategii de rezolvare a problemelor prin proiectarea modulară a algoritmilor	
- identificarea datelor cu care lucrează algoritmii, pe baza caracteristicilor acestora (date de intrare, date ieșire, date de manevră) - conceperea unei diagrame care ilustrează etapele de elaborare a unui program - enumerarea etapelor de elaborare a unui program, precizând rolul fiecăreia - asocierea unor termeni precum modul, gândire computațională, proiectare cu rolul lor în rezolvarea unei probleme informatice	
CS 1.4. Identifică principalele elemente ale limbajului de programare utilizate pentru prelucrarea datelor organizate în modele fundamentale - date simple sau liste, respectiv pentru transmiterea datelor de la și către un program, în vederea rezolvării eficiente a problemelor informatice	
- recunoașterea operatorilor specifici clasei list din Python ([], in, not in, +, *, ==, !=, <, >), în contextul recapitulării modalităților de lucru cu structuri de date, prin completarea unui tabel care asociază fiecare operator cu rolul său - descrierea unor metode suplimentare ale clasei list din Python (extend(), reverse(), clear(), remove(), sort(), copy()), în contextul recapitulării instrumentelor de prelucrare a colecțiilor de date, prin completarea unui tabel care asociază fiecare metodă cu acțiunea sa principală asupra listei - enumerarea etapelor în lucrul cu un fișier text și a metodelor corespunzătoare în Python: open(), read(), write() și close() - identificarea pe un exemplu de program a subprogramelor asociate butoanelor sau evenimentelor de tip "apăsarea unei taste"	

Clasa a IX-a
CS 1.5. Identifică elementele de sintaxă și componentele din definiția și apelul subprogramelor și subprogramelor predefinite pentru operații uzuale, pentru a le utiliza în implementarea algoritmilor în limbaj de programare
- descrierea structurii de bază a unui subprogram în Python (definire cu <code>def</code>, parametri, instrucțiuni, apel) în contextul recapitulării modului de organizare a codului într-un proiect existent, prin completarea unui șablon de cod parțial - recunoașterea funcțiilor predefinite Python pentru calcule matematice uzuale (<code>abs()</code>, <code>round()</code>, <code>int()</code>, <code>sqrt()</code>), într-un program dat, de rezolvare a unei probleme de calcul numeric - identificarea funcțiilor predefinite Python utilizate pentru colecții (<code>len()</code>, <code>min()</code>, <code>max()</code>, <code>sum()</code>), în contextul recapitulării elementelor de bază privind manipularea listelor numerice, prin completarea unui tabel care asociază fiecare funcție cu rezultatul obținut pentru o listă dată

CG 2 - Explică principii care stau la baza modelelor conceptuale și operaționale ale dezvoltării produselor software, pentru a fundamenta în mod logic proiectarea și implementarea soluțiilor informatice

Clasa a IX-a
CS 2.1. Explică principiile de organizare a datelor în cadrul unor modele conceptuale fundamentale - date simple sau liste, pentru a le gestiona eficient
- explicarea modului în care principiile de organizare ale unei stive și ale unei cozi reflectă situații din viața reală, exemplificate prin stiva de farfurii dintr-o bucătărie (LIFO) și coada de persoane la ghișeu (FIFO), pentru a evidenția diferențele de acces - explicarea rolului unei liste de frecvențe în organizarea și interpretarea datelor dintr-o situație reală, exemplificată printr-o listă care centralizează voturile obținute de mai mulți candidați, interpretând semnificația valorilor înregistrate în listă ca frecvențe ale opțiunilor exprimate - explicarea modului în care parcurgerea secvențială a datelor permite extragerea de informații esențiale dintr-o colecție organizată liniar, exemplificând prin numărarea persoanelor care au participat la un eveniment, pe baza unui criteriu dat - explicarea necesității memorării datelor într-o listă pentru a permite prelucrări ulterioare, exemplificând prin înregistrarea zilnică a numărului de clienți ai unui magazin într-o lună pentru a identifica zilele cu numărul minim de clienți
CS 2.2. Explică etapele algoritmilor specializați pe clase de probleme, pentru a îi putea utiliza în prelucrarea algoritmică a numerelor, sortarea sau generarea sistematică a unor secvențe de valori
- explicarea procesului de formare a unui număr nou prin adăugarea repetată a câte unei cifre în stânga celor existente, evidențiind înmulțirea cifrei adăugate cu o variabilă, pe baza unui algoritm dat - explicarea rolului ridicării la pătrat în calculul unei puteri cu exponent par, pas utilizat în exponențierea rapidă - explicarea modului de formare a unei liste de valori ai cărei termeni respectă o anumită regulă (de exemplu, lista temperaturilor medii anuale în procesul de încălzire globală știind temperaturile din ani consecutivi) - explicarea aplicabilității proporției de aur în știință, artă și în natură, pe baza materialelor de documentare primite, privind șirul lui Fibonacci - explicarea procesului de aranjare în ordine crescătoare a șapte comenzi online în funcție de valoarea comenzilor, folosind selecția minimului, cu reprezentarea ordinii comenzilor după fiecare parcurgere
CS 2.3. Explică etapele unor strategii de rezolvare a problemelor prin proiectarea modulară a algoritmilor
- explicarea etapelor a două strategii de rezolvare prin proiectarea modulară a algoritmilor pentru aceeași problemă, subliniind diferențele de organizare a modulelor și impactul acestora asupra clarității și eficienței soluției - explicarea rolului și importanței fiecărei etape din procesul de dezvoltare a unui program - explicarea rolului fiecărui modul în cadrul unei aplicații cunoscute, pentru realizarea obiectivelor acesteia - explicarea procesului de descompunere în subprobleme a unei probleme simple de calcul, în pași logici (de exemplu, pentru subproblemele identificate în procesul de distribuire a proviziilor într-un contingent)
CS 2.4. Explică rolul principalelor elemente ale limbajului de programare utilizate pentru prelucrarea datelor organizate în modele fundamentale - date simple sau liste, respectiv pentru transmiterea datelor de la și către un program în vederea rezolvării eficiente a problemelor informatice
- explicarea modului în care caracteristicile clasei list (mutabilitate, acces prin index, ordinea inserării) influențează manipularea datelor, în contextul unei aplicații de gestionare a notelor elevilor, prin descrierea pașilor de adăugare, modificare și ștergere a elementelor - explicarea modului de funcționare a metodelor <code>append()</code>, <code>insert()</code> și <code>pop()</code> în contextul unei aplicații de gestionare a unei liste de participanți la un eveniment, prin justificarea efectelor fiecărei metode asupra structurii listei - explicarea mecanismelor de citire și scriere într-un fișier și a noțiunii de "sfârșit de fișier" - explicarea rolului principalelor obiecte grafice într-o aplicație mai complexă, dată, care utilizează cât mai multe obiecte grafice (fereastră, etichetă, buton, casetă de text, listbox, messagebox, meniu)

Clasa a IX-a	
CS 2.5. Explică mecanismul de executare a subprogramelor și subprogramelor predefinite pentru operații uzuale, pentru a le utiliza în implementarea algoritmilor în limbaj de programare	
-	<i>explicarea rolului subprogramelor într-un proiect de organizare modulară a unui algoritm dat, care determină câte numere dintr-un șir de valori au suma cifrelor un număr prim, prin descrierea relației dintre antet, parametri și corpul fiecărui subprogram</i>
-	<i>explicarea modului de funcționare a apelului unui subprogram în contextul unei aplicații de calcul al costului total al cumpărăturilor, prin descrierea legăturii dintre parametri, valoarea returnată și afișarea rezultatului</i>
-	<i>explicarea modului de funcționare a subprogramelor predefinite pentru conversii și rotunjiri, în contextul unui exemplu practic de prelucrare a notelor școlare, prin precizarea diferenței dintre <code>int()</code> și <code>round()</code></i>
-	<i>explicarea modului de funcționare a programelor ce utilizează funcțiile <code>len()</code>, <code>min()</code>, <code>max()</code> și <code>sum()</code> în contextul unei aplicații de gestiune a notelor elevilor, prin argumentarea legăturii dintre fiecare funcție și informația pe care o furnizează despre colecție</i>

CG 3 - Utilizează modele conceptuale și operaționale ale dezvoltării produselor software, în scopul obținerii de soluții informatice funcționale și eficiente

Clasa a IX-a	
CS 3.1. Utilizează modul de organizare și prelucrare a datelor în cadrul unor modele conceptuale fundamentale - date simple sau liste, pentru a rezolva probleme de gestionare a datelor	
-	<i>aplicarea modului de funcționare al stivei și al cozii în organizarea sarcinilor zilnice, prin simularea unei liste de activități unde ultima activitate adăugată este prima activitate rezolvată (stivă) sau prima activitate adăugată este prima activitate executată (coadă), evidențiind relevanța alegerii tipului de acces în funcție de context</i>
-	<i>aplicarea conceptului de listă de frecvențe în analiza răspunsurilor dintr-un chestionar de satisfacție, prin numărarea aparițiilor fiecărei variante de răspuns (1-5 stele) și organizarea rezultatelor sub formă de listă pentru identificarea tendințelor generale</i>
-	<i>aplicarea principiilor parcurgerii liniare pentru folosirea valorilor care respectă o anumită condiție într-un context real, cum ar fi verificarea listelor de plăți lunare pentru determinarea facturilor restante, prin procesarea secvențială a fiecărui element fără memorarea rezultatelor intermediare</i>
-	<i>aplicarea conceptului de parcurgere liniară cu memorare prin stocarea notelor obținute de elevii dintr-o clasă la un test, utilizând lista pentru determinarea elevilor care au notele mai mari decât media clasei</i>
CS 3.2. Aplică algoritmi specializați pe clase de probleme, pentru a îi putea utiliza în prelucrarea algoritmică a numerelor, sortarea sau generarea sistematică a unor secvențe de valori	
-	<i>simularea procesului de obținere a divizorilor unui număr natural dat utilizând reperele pentru parcurgerea acestora</i>
-	<i>implementarea unor algoritmi de divizibilitate dați pentru a verifica dacă un număr natural este perfect, determinând suma divizorilor acestuia</i>
-	<i>reprezentarea în pseudocod a algoritmului lui Euclid pentru determinarea celui mare divizor comun a două numere naturale nenule citite, pentru utilizarea acestuia în contextul simplificării unei fracții</i>
-	<i>aplicarea algoritmului de obținere a numerelor prime până la o valoare dată, cu ajutorul ciurului lui Eratostene, ilustrând evoluția listei de valori eliminate/rămase după fiecare etapă de filtrare</i>
-	<i>aplicarea algoritmului de exponențiere rapidă pentru calcularea cheilor publice și private într-un sistem simplificat de criptare de tip RSA, prin implementarea algoritmului într-un limbaj de programare</i>
-	<i>aplicarea algoritmului de generare a elementelor unei liste ai cărei termeni respectă o regulă dată, în contextul determinării numărului de ani după care soldul contului bancar, având o sumă inițială și o dobândă anuală, depășește o valoare dată</i>
-	<i>implementarea algoritmului de sortare cu listă de frecvențe pentru ordonarea notelor la testul de la informatică al unei clase de elevi (note întregi între 1 și 10), cu construirea listei de frecvențe prin numărarea frecvenței fiecărei note și afișarea notelor sortate prin parcurgerea listei</i>
-	<i>aplicarea metodei bulelor pentru ordonarea tuturor secvențelor de numere pozitive dintr-o listă (de exemplu, o listă de temperaturi înregistrate într-un oraș), prin implementarea algoritmului într-un limbaj de programare</i>
CS 3.3. Aplică strategii de rezolvare a problemelor prin proiectarea modulară a algoritmilor	
-	<i>descompunerea unei probleme, având descrierea rezolvării acesteia, în subprobleme (module), indicând etapele de lucru pentru fiecare</i>
-	<i>utilizarea principiilor de proiectare modulară pentru o aplicație simplă (de exemplu, gestionarea unor cheltuieli și încasări lunare), atribuind câte un modul fiecărui membru al unei echipe</i>
-	<i>aplicarea unui model de proiectare modulară în realizarea unei soluții, în vederea efectuării etapelor de analiză, proiectare, testare în cadrul fiecărui modul</i>

Clasa a IX-a
CS 3.4. Utilizează principalele elemente ale limbajului de programare utilizate pentru prelucrarea datelor organizate în modele fundamentale - date simple sau liste, respectiv pentru transmiterea datelor de la și către un program, în vederea rezolvării eficiente a problemelor informatice
- aplicarea operatorilor de concatenare (+) și multiplicare (*) în rezolvarea unei situații practice de gestionare a comenzilor din două depozite, prin combinarea listelor de produse și dublarea unui stoc existent - aplicarea metodelor count() și index() în rezolvarea unei situații practice de numărare a produselor identice și de identificare a poziției unui articol într-o listă de stocuri, prin scrierea unui program Python simplu - aplicarea metodelor remove() și clear() pentru prelucrarea datelor într-o aplicație de gestionare a unui coș de cumpărături, prin scrierea unui program Python simplu care elimină produsele selectate de utilizator și golește lista după finalizarea comenzii - completarea unui program "lacunar" care citește o valoare întreagă dintr-un fișier text pentru a scrie diverse rezultate obținute tot într-un fișier text (de exemplu pătratul și rădăcina pătrată sau divizorii acestuia) - adăugarea unei casete de text într-o aplicație simplă, dată, cu o fereastră, o casetă de text și un buton care afișează un rezultat într-o fereastră de mesaje (de exemplu numărul de divizori), astfel încât rezultatul afișat să reflecte ambele valori din casetele de text (de exemplu numărul de divizori comuni)
CS 3.5. Utilizează elementele de sintaxă și componentele din definiția și apelul subprogramelor și subprogramelor predefinite pentru operații uzuale, în implementarea algoritmilor în limbaj de programare
- folosirea conceptului de transmitere a parametrilor în rezolvarea unei situații practice de calcul al temperaturii maxime, prin apelul unui subprogram Python ce returnează maximul dintre două numere - implementarea sintaxei de definire și apel a unui subprogram Python pentru rezolvarea unei situații practice de calcul al ariei unui teren, folosind ca parametri lungimea și lățimea introduse de utilizator - implementarea subprogramelor cu funcțiile predefinite abs() și sqrt() în rezolvarea unei situații practice de calcul al distanței dintre două puncte într-un plan, folosind ca parametri coordonatele introduse de utilizator - aplicarea funcțiilor predefinite pentru colecții în rezolvarea unei situații practice de calcul al performanței sportivilor (de exemplu, determinarea mediei, a celei mai mari și celei mai mici valori a scorurilor), prin scrierea unui program Python simplu

CG 4 - Analizează caracteristicile și aplicabilitatea modelelor conceptuale și operaționale ale dezvoltării produselor software, pentru a selecta soluțiile cele mai potrivite în funcție de contextul informatic dat

Clasa a IX-a
CS 4.1. Analizează caracteristicile, modul de prelucrare, avantajele și dezavantajele utilizării unor modele conceptuale fundamentale - date simple sau liste, pentru a alege structura adecvată în rezolvarea unor probleme concrete
- analizarea diferențelor conceptuale dintre stivă, coadă și listă, prin compararea modului de inserare și extragere a elementelor și examinarea avantajelor și limitărilor fiecărui model în contexte reale, precum gestionarea apelurilor telefonice (coadă) versus procesarea comenzilor de tip „anulare ultimă acțiune” (stivă) - analizarea modului de formare și interpretare a unei liste de frecvențe în studierea obiceiurilor de cumpărare ale clienților, prin descompunerea procesului în etape (colectare, numărare, reprezentare), corelarea valorilor din listă cu comportamentele observate - analizarea modului de funcționare a algoritmilor de parcurgere liniară prin compararea etapelor de verificare, selecție și filtrare a datelor într-o situație practică precum monitorizarea tranzacțiilor zilnice ale unui magazin, pentru a evidenția ordinea logică a operațiilor și dependențele dintre ele - analizarea modului de organizare și prelucrare a unei liste de valori memorate în monitorizarea zilnică a consumului de apă al unei gospodării, prin identificarea relației dintre ordinea datelor, valorile stocate și calculele derivate, precum determinarea consumului mediu și a variațiilor semnificative
CS 4.2. Analizează comportamentul, aplicabilitatea, avantajele și dezavantajele utilizării unor algoritmi specializați pe clase de probleme pentru prelucrarea numerelor, sortarea sau generarea sistematică a unor secvențe de valori
- analizarea a doi algoritmi alternativi dați pentru determinarea divizorilor unui număr în vederea estimării numărului de operații efectuate - urmărirea raționamentului rezultat prin operațiile din cadrul unui algoritm pentru a verifica dacă acesta determină obținerea oglinditului unui număr natural - analizarea avantajelor utilizării divizorilor unui număr în contexte practic-aplicative (de exemplu, găsirea tuturor posibilităților pentru tăierea unei benzi de L centimetri în bucăți de lungimi egale (numere naturale), fără pierderi de material, posibilitatea de distribuire a N caiete unui număr de elevi astfel încât aceștia să primească același număr de caiete, ambalarea a N produse în cel puțin două pachete astfel încât numărul de pachete să fie minim și în fiecare pachet să fie același număr de produse) - analizarea modului de funcționare a algoritmului Ciurul lui Eratostene în contextul selectării numerelor prime utilizate la codificarea unor culori astfel încât un tablou să poată fi codificat prin produsul culorilor pe care le conține, prin descompunerea etapelor algoritmului, urmărirea modificărilor succesive ale listei de valori și detectarea modului în care procesul de eliminare duce la obținerea numerelor prime finale

Clasa a IX-a	
- <i>analizarea modului de funcționare a algoritmului de exponențiere rapidă în calculul valorilor utilizate la autentificarea tranzacțiilor bancare online, prin descompunerea pașilor algoritmului, urmărirea transformărilor succesive ale valorilor intermediare și detectarea relației dintre reducerea numărului de înmulțiri și creșterea eficienței procesului de calcul</i> - <i>analizarea comportamentului unui algoritm pentru formarea unei liste date (de exemplu, lista primelor n pătrate perfecte consecutive), urmărind raționamentul rezultat prin operațiile din cadrul acestuia pentru a aprecia adecvarea acestuia la cerință</i> - <i>analizarea algoritmului de sortare prin selecția minimului, pentru o lista cu n valori, estimând numărul de comparații pentru un caz favorabil, un caz mediu și un caz nefavorabil</i> - <i>compararea metodei de selecție a minimului cu altă metodă de sortare (de exemplu, metoda bulelor) aplicate pe un set de 200 de punctaje obținute de participanții la olimpiada de informatică din care se vor obține, în ordine descrescătoare, cele mai mari 10 punctaje, din perspectiva numărului de comparații și interschimbări</i>	
CS 4.3. Analizează aplicabilitatea, avantajele și dezavantajele utilizării unor strategii de rezolvare a problemelor prin proiectarea modulară a algoritmilor	
- <i>analizarea erorilor apărute în programele informatice în scopul încadrării lor într-una dintre categoriile: erori de sintaxă, de logică, de executare</i> - <i>analizarea modulelor unui cod sursă al unui sistem complex de validare a datelor (de ex., un sistem care validează formulare web), punând în evidență contribuția fiecărui modul la procesul general de validare</i> - <i>analizarea avantajelor și dezavantajelor utilizării modulelor în cadrul elaborării unui program</i> - <i>analizarea modului în care interacționează modulele unei aplicații, pe baza unei diagrame care arată componentele acestora și modul în care interacționează</i> - <i>analizarea aplicabilității unor strategii de rezolvare a unei situații militare simulate (de exemplu, inventarierea echipamentelor), identificând datele de intrare, pașii de proces și rezultatul așteptat</i>	
CS 4.4. Analizează aplicabilitatea, avantajele și dezavantajele utilizării unor elemente ale limbajului de programare, pentru a identifica soluția adecvată prelucrării datelor organizate în modele fundamentale - date simple sau liste, respectiv pentru transmiterea datelor de la și către un program, în vederea rezolvării eficiente a problemelor informatice	
- <i>analizarea diferențelor de implementare în Python între atribuirea directă a listelor și copierea acestora prin metode specifice (copy()-copiere superficială, slicing-selectarea unei secvențe), în contextul unei aplicații de procesare a datelor financiare, prin observarea efectelor modificării elementelor asupra listelor asociate</i> - <i>analizarea efectelor utilizării metodelor copy() și sort() asupra conținutului listelor, în contextul unei aplicații de evidență a notelor elevilor, prin compararea rezultatelor obținute înainte și după sortare, respectiv copiere</i> - <i>analizarea diferențelor de comportament dintre metodele sort() și reverse() din Python aplicate asupra unei liste de prețuri, în contextul unei aplicații de evidență a vânzărilor, prin observarea și explicarea ordinii obținute și a modificării listei inițiale</i> - <i>compararea timpului de executare a unui program care citește datele dintr-un fișier în raport cu același program care citește datele de la tastatură</i> - <i>analizarea avantajelor și dezavantajelor organizării elementelor grafice într-o fereastră, a textelor și a mesajelor asociate, în logica "user-friendly=ușor de utilizat"</i>	
CS 4.5. Analizează aplicabilitatea, avantajele și dezavantajele utilizării subprogramelor, în implementarea algoritmilor în limbaj de programare	
- <i>analizarea descompunerii unui program complex de prelucrare a datelor în subprograme, prin identificarea variabilelor locale și globale și explicarea modului în care acestea influențează funcționarea independentă a fiecărui subprogram</i> - <i>analizarea diferențelor dintre apelul unui subprogram cu parametri și fără parametri, în contextul unui proiect de prelucrare a datelor meteo, prin observarea modului în care se transmit și se utilizează datele</i> - <i>analizarea efectului diferitelor funcții de conversie (int(), float(), str()) asupra acelorași date de intrare, în contextul unei aplicații de procesare a prețurilor produselor folosind subprograme, prin compararea rezultatelor și explicarea diferențelor de tip de date</i> - <i>analizarea modului în care rezultatele funcțiilor min() și max() pot fi influențate de structura și tipul elementelor din colecție, în contextul unei aplicații de prelucrare a prețurilor produselor folosind subprograme, prin compararea rezultatelor pentru liste eterogene</i>	

CG 5 - Evaluează corectitudinea și eficiența soluțiilor informatice, în vederea optimizării și asigurării funcționalității în diverse scenarii de utilizare

Clasa a IX-a	
CS 5.1. Argumentează alegerea unor modele conceptuale fundamentale - date simple sau liste - și a modurilor de prelucrare a acestora pentru rezolvarea unor probleme informatice concrete	
- evaluarea utilizării adecvate a unei liste, stive sau cozi într-o situație concretă, cum ar fi gestionarea cererilor de suport într-un serviciu de asistență tehnică, prin argumentarea alegerii structurii potrivite în funcție de ordinea de procesare, prioritate și tipul de acces necesar - evaluarea relevanței și acurateții unei liste de frecvențe în prezentarea rezultatelor unei anchete de opinie, prin verificarea modului în care datele reflectă realitatea studiată, argumentarea corectitudinii structurii listei și formularea unei concluzii privind utilitatea sa pentru luarea deciziilor - alegerea unui algoritm de parcurgere liniară fără memorare pentru procesarea datelor provenite dintr-un registru de intrări, prin aprecierea clarității pașilor logici, a modului de acces la date și argumentarea deciziei privind eficiența și corectitudinea abordării alese - evaluarea corectitudinii și relevanței memorării datelor organizate într-o listă utilizată pentru înregistrarea și compararea vânzărilor lunare ale unui produs, prin verificarea completitudinii datelor stocate, a ordinii lor și a modului de interpretare în raport cu scopul analizei comerciale	
CS 5.2. Evaluează corectitudinea și eficiența soluțiilor cu algoritmi specializați pe clase de probleme pentru prelucrarea numerelor, sortarea sau generarea sistematică a unor secvențe de valori	
- evaluarea complexității a doi algoritmi dați pentru determinarea divizorilor unui număr natural stabilind care dintre cei doi algoritmi este mai eficient (de exemplu, parcurgere a posibililor divizori de la 1 până la n, până la $n/2$ sau până la $\sqrt{n}$) - argumentarea faptului că un algoritm ce construiește oglinditul unui număr și apoi oglinditul oglinditului nu conduce totdeauna la obținerea numărului inițial, susținută de teste adecvate și compararea rezultatelor obținute cu cele așteptate - evaluarea eficienței algoritmului Ciurul lui Eratostene în determinarea numerelor prime, în raport cu alt algoritm de generare a numerelor prime până la o valoare dată - evaluarea eficienței algoritmului de exponențiere rapidă în raport cu algoritmul clasic de înmulțiri succesive - justificarea folosirii unui algoritm de generare recurentă a termenilor unei expresii matematice pentru însumarea unor produse, în comparație cu folosirea unui algoritm de calcul direct al fiecărui termen al acesteia (de exemplu pentru a calcula suma $1+1\cdot2+1\cdot2\cdot3+\dots+1\cdot2\cdot3\cdot\dots\cdot n$) - evaluarea eficienței (calculând ordinul de complexitate) unui algoritm de obținere a termenilor șirului lui Fibonacci, pornind de la un termen dat, în ordine descrescătoare, prin două metode: prima metodă memorează ultimul termen afișat apoi îl determină pe cel curent, care îl precede în șir, prin generarea, începând de la 1, în ordine crescătoare, a tuturor termenilor, până la cel căutat, iar a doua metodă generează toți termenii în ordine crescătoare, o singură dată, începând de la 1, până la termenul care îl precede pe cel dat inițial, apoi generarea fiecărui termen curent se face prin diferență, pe baza adaptării regulii de generare specifice - evaluarea corectitudinii unui algoritm care generează o listă cu primii termeni ai șirului lui Fibonacci, pe baza unor teste adecvate care au în vedere și cazuri limită, de exemplu listă vidă, listă cu un singur element, listă cu doar două elemente - argumentarea deciziei de utilizare a metodei de sortare cu listă de frecvențe pentru un sistem de triaj al pacienților din camera de urgență a unui spital, sistem bazat pe ordonarea descrescătoare a gravității stării lor medicale (codificată prin valori de la 1 la 5), ținând cont de caracteristicile datelor (număr mare de elemente, interval numeric limitat)	
CS 5.3. Evaluează corectitudinea și eficiența algoritmilor care utilizează strategii de rezolvare a problemelor prin proiectarea modulară a algoritmilor	
- argumentarea avantajelor descompunerii unei probleme complexe în etape sau subprobleme mai simple (citire date, validare, rezolvare propriu-zisă, afișare rezultat) din perspectiva verificării corectitudinii fiecărui modul - evaluarea timpului de executare a diferiților algoritmi pentru seturi de date de dimensiuni diferite și reprezentarea grafică a rezultatelor - evaluarea comparativă a două soluții ale unei probleme, una modulară și una compactă, argumentând care este mai eficientă - evaluarea corectitudinii și eficienței unei soluții propuse de colegi, oferind feedback privind claritatea și independența modulelor	
CS 5.4. Evaluează corectitudinea și eficiența aplicațiilor care utilizează elemente specifice de limbaj de programare pentru prelucrarea datelor organizate în modele fundamentale - date simple sau liste, respectiv pentru transmiterea datelor de la și către un program, în vederea rezolvării eficiente a problemelor informatice	
- justificarea corectitudinii și eficienței utilizării operatorilor de apartenență (in, not in) într-un program de validare a datelor introduse de utilizator, în cadrul unei dezbateri despre criterii de claritate și siguranță în prelucrarea listelor - evaluarea unui program care utilizează obiecte din clasa list, și determină numărul de perechi de valori pare, aflate pe poziții consecutive în listă, pe baza unor teste adecvate care au în vedere comportamentul acestuia pentru elemente care au câte doi vecini, sau se află la fiecare dintre cele două extremități ale listei - evaluarea corectitudinii unui program cu fișiere text, pe baza unor teste adecvate care au în vedere și cazuri limită, de exemplu fișier inexistent, fișier gol	

Clasa a IX-a
- compararea unei aplicații cu interfață grafică în raport cu aceeași aplicație cu interfață text, evidențiind valențele fiecăreia (avantaje și dezavantaje)
CS 5.5. Evaluează corectitudinea și eficiența programelor care utilizează subprograme, pentru a rezolva probleme informatice
- susținerea cu argumente a celor două variante de implementare a aceluiași algoritm (una cu subprograme, alta fără), în cadrul unei debateri despre eficiența, claritatea și reutilizarea codului - justificarea alegerii unei variante de definire și apel al unui subprogram Python, din mai multe variante posibile, într-un proiect de calcul al salariului net, prin aplicarea unor criterii de lizibilitate, modularitate și reutilizare a codului - evaluarea acurateții și relevanței utilizării funcțiilor de rotunjire (<code>round()</code>, <code>math.floor()</code>, <code>math.ceil()</code>) într-o aplicație de calcul al totalului facturii, în contextul unei discuții despre criterii de precizie financiară - justificarea utilizării funcției <code>sum()</code> pentru calculul sumei elementelor dintr-o colecție, în comparație cu iterarea explicită, evidențiind avantajele din perspectiva clarității codului și reducerii erorilor, în contextul unei discuții despre bune practici de programare și optimizare a codului - evaluarea corectitudinii unei aplicații cu subprograme, pe baza unor teste adecvate care au în vedere și cazuri limită, de exemplu pentru parametri cu valori inadecvate, lipsa unei valori returnate pentru unele cazuri - evaluarea corectitudinii unor programe cu subprograme ce rezolvă probleme în contexte militare (de exemplu gestionarea stocurilor de echipamente militare), din punctul de vedere al eficienței și al adaptabilității

CG 6 - Elaborează algoritmi și programe personalizate, pentru a crea soluții informatice coerente și adaptate cerințelor

Clasa a IX-a
CS 6.1. Proiectează algoritmi personalizați care utilizează modele conceptuale fundamentale - date simple sau liste pentru organizarea și prelucrarea eficientă a datelor, utilizând algoritmi de bază, în vederea rezolvării unor probleme
- proiectarea unui model conceptual care combină principiile listelor, stivelor și cozilor pentru optimizarea fluxului de sarcini într-un centru de livrări, printr-un sistem de organizare a comenzilor care stochează, prioritizează și eliberează elementele conform regulilor de acces definite pentru fiecare tip de structură - proiectarea unui model conceptual de listă de frecvențe pentru monitorizarea numărului de erori raportate zilnic, pentru fiecare tip posibil, într-un centru de asistență tehnică, prin stabilirea structurii listei, a modului de înregistrare a fiecărei erori și a regulilor de actualizare a frecvențelor, astfel încât modelul să poată fi ulterior implementat în limbaj de programare - proiectarea unui algoritm de parcurgere liniară pentru determinarea și prelucrarea automată a valorilor neconforme dintr-o listă de date financiare, prin stabilirea pașilor de acces succesiv la elemente, definirea condițiilor de verificare și formularea logicii generale de procesare, care va constitui ulterior baza implementării în limbaj de programare - proiectarea unei liste de valori memorate pentru urmărirea evoluției zilnice a nivelului de poluare într-un oraș, prin definirea modului de colectare și stocare a valorilor unui anumit tip de noxe, stabilirea algoritmilor de parcurgere pentru calculul valorii medii și identificarea zilelor critice cu valori care depășesc media, ca bază pentru o viitoare implementare în limbaj de programare - proiectarea unui model conceptual care să memoreze mai multe date numerice pentru colectarea informațiilor despre proceduri militare
CS 6.2. Proiectează soluții cu aplicarea personalizată a algoritmilor specializați pe clase de probleme pentru prelucrarea numerelor, sortarea sau generarea sistematică a unor secvențe de valori
- proiectarea unui program ce implementează operații cu câte două fracții date prin numărătorul și numitorul lor (simplificare, adunare, scădere, înmulțire, împărțire), utilizând personalizat algoritmi de divizibilitate - rezolvarea unei probleme ce determină cel mai mic multiplu comun a două numere pe baza celui mai mare divizor comun al lor, pentru obținerea duratei minime de timp după care două semafoare trec simultan la aceeași culoare, cunoscându-se, pentru fiecare, timpul de menținere a fiecărei culori (roșu și verde) - conceperea unui algoritm care determină numărul de persoane care sunt născute într-o anumită lună a anului pe baza unei liste de coduri numerice personale date - dezvoltarea unui program care aplică algoritmul Ciurului lui Eratostene pentru selectarea numerelor prime până la n, utilizate la generarea identificatorilor unici ai participanților la „Maratonul numerelor prime”, prin proiectarea logicii algoritmului folosind liste, testarea pentru diferite valori ale lui n și prezentarea modului în care soluția asigură corectitudinea identificatorilor - crearea unui algoritm eficient care afișează primii n termeni ai unui șir recurent, prin determinarea formulei termenului general, cunoscându-se primii termeni și relația de recurență (de exemplu, pentru $a_0=3$ și relația de recurență $a_n=2 \cdot a_{n-1}$, pentru $n>0$, se obține $a_n=3 \cdot 2^n$) - implementarea unui program pentru gestionarea solicitărilor de mentenanță pentru o companie de lifturi, care își sortează cererile în funcție de tipul defecțiunii (codificat cu valori de la 1 la 8), obținându-se în final lista cererilor ordonate - dezvoltarea unui program care utilizează metoda bulelor pentru organizarea programărilor zilnice ale unei clinici medicale în ordinea crescătoare a duratei consultațiilor, prin proiectarea algoritmului, testarea funcționării sale pe un set de date simulate și realizarea unei afișări care să evidențieze clar modul de aplicare al metodei
CS 6.3. Proiectează modular algoritmi personalizați pentru rezolvarea problemelor

Clasa a IX-a	
- descompunerea unei aplicații în module, în cadrul unui grup, în care fiecare modul este abordat de câte un membru al grupului, și integrarea acestor rezolvări, ulterior, într-un produs unitar - conceperea unei diagrame generale pentru rezolvarea modulară a unei probleme, evidențiind componentele și conexiunile dintre ele - completarea unei aplicații existente (de exemplu: o aplicație de gestionare a bibliotecii școlare, un sistem de evidență a prezenței, un registru digital etc.), a cărei descriere este dată, cu un modul nou, care adaugă o funcționalitate suplimentară (de exemplu, raportare, notificări, export de date, interfață de administrare etc.), respectă principiile de proiectare modulară și poate fi integrat în structura existentă	
CS 6.4. Implementează aplicații care integrează în mod personalizat elemente specifice de limbaj de programare pentru prelucrarea datelor organizate în modele fundamentale - date simple sau liste, respectiv pentru transmiterea datelor de la și către un program, în vederea realizării unor soluții funcționale și performante	
- elaborarea unei aplicații Python de gestiune a listelor de produse dintr-un magazin online, prin integrarea operatorilor de acces, apartenență, concatenare și relaționare pentru actualizarea și compararea automată a stocurilor din mai multe surse - proiectarea unei aplicații Python pentru administrarea unei liste de produse dintr-un magazin, utilizând metodele clasei list (append(), insert(), pop(), count(), index(), copy(), sort()) pentru a adăuga, elimina, sorta și analiza elementele din stoc - elaborarea unei aplicații Python pentru gestionarea unei liste dinamice de sarcini (to-do list), prin identificarea și utilizarea metodelor adecvate (append(), remove(), sort(), reverse(), copy(), clear()) pentru adăugarea, eliminarea, ordonarea și resetarea elementelor - elaborarea unei aplicații care să gestioneze datele, organizate sub formă de listă, pe baza unui scenariu logistic pentru un exercițiu militar - proiectarea unei aplicații de exploatare cu valențe practice a unui fișier text (de generare a unor serii aleatoare de numere folosind biblioteca random urmată de numărări și rezultate statistice pentru o astfel de serie generată) - implementarea unei aplicații Python pentru afișarea, într-o fereastră, cu fundal colorat, a câte unui termen aparținând unui șir generat pe baza unei relații de recurență, utilizând două obiecte din clasa Button, cu proprietatea text completată sugestiv, pentru a marca pornirea, respectiv oprirea procesului de obținere a termenilor șirului	
CS 6.5. Implementează aplicații în limbaj de programare care integrează subprograme personalizate, pentru a modulariza și organiza eficient codul în cadrul soluțiilor informatice	
- construirea unui mini-proiect de tip aplicație modulară Python (de exemplu, gestionarea unui catalog școlar), prin proiectarea și implementarea propriilor subprograme care utilizează parametri și returnează valori, cu prezentarea funcționalității în fața clasei - proiectarea unei aplicații modulare Python de tip calculator personalizat (ex. conversii valutare, conversii de unități), prin definirea și apelarea mai multor subprograme proprii, utilizând parametri și valori returnate relevante pentru funcționalitatea dorită - construirea unui mini-proiect de tip aplicație modulară Python pentru conversia și prelucrarea valorilor numerice (de exemplu, o aplicație care convertește temperaturi, distanțe sau sume de bani), prin integrarea mai multor funcții predefinite de calcul și conversie (abs(), round(), int(), float(), sqrt()) - proiectarea unei aplicații modulare Python care gestionează o colecție de date reale (de exemplu, temperaturi zilnice, vânzări lunare, note școlare), utilizând funcțiile len(), min(), max(), sum() pentru generarea unui raport sintetic cu informații despre datele analizate - dezvoltarea unui program pentru calculul timpului necesar parcurgerii unui traseu militar, prin utilizarea unor subprograme care să pună în evidență principalele etape ale rezolvării (citirea datelor, prelucrarea propriu-zisă)	

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Organizarea conceptuală a datelor	1.1. Modelul conceptual liniar - listă - caracteristici, din punctul de vedere conceptual, ale unei liste și ale cazurilor particulare date de tipul de acces (stivă, coadă, respectiv cu acces direct, cu acces secvențial), rolul avut în prelucrarea datelor (listă de frecvențe); - repere pentru parcurgerea elementelor și pentru aplicarea algoritmilor de bază pentru prelucrarea datelor organizate liniar, cu sau fără memorare.
2. Strategii de rezolvare a problemelor	2.1. Principii de elaborare a unui program - caracteristici ale gândirii computaționale și ale principalelor etape ale elaborării unui program (analiză, proiectare, implementare, testare și depanare), repere pentru aplicarea acestor etape în rezolvarea problemelor; - caracteristici de bază, avantaje și limite ale principalelor moduri de reprezentare a algoritmilor: blocuri grafice, pseudocod, limbaj de programare (cu interpretor sau compilator); - repere pentru proiectarea modulară a algoritmilor; - criterii de elaborare a testelor (pentru validarea datelor și pentru verificarea comportamentului algoritmului), repere pentru urmărirea evoluției valorilor variabilelor în scopul identificării și tratării erorilor; - eficiența algoritmilor: caracteristici ale eficienței din punctul de vedere al spațiului de memorie și din punctul de vedere al timpului de executare, criterii pentru determinarea ordinului de complexitate a unui algoritm polinomial (notația O); - caracteristici ale unor modalități de bază de comunicare cu programul: interfață de tip consolă, interfață grafică (ferestre, butoane, etichete, casete text), fișiere. 2.2. Prelucrări ale datelor numerice - operații specifice cu cifrele unui număr (acces la o cifră a unui număr, adăugare a unei cifre la stânga unui număr, adăugare a unei cifre la dreapta unui număr), determinarea unui divizor/multiplu al unui număr; - repere pentru prelucrarea numerelor (de exemplu parcurgerea cifrelor unui număr, a divizorilor unui număr, descompunere a unui număr în factori primi) și aplicarea algoritmilor de bază; - algoritmi elementari pentru determinarea celui mai mare divizor comun (algoritmul lui Euclid cu scăderi repetate, respectiv cu împărțiri repetate); - repere pentru transformarea unui număr dintr-o bază de numerație în altă bază de numerație; - ciurul lui Eratostene - algoritm eficient pentru determinarea unor numere prime: caracteristici și repere pentru reprezentarea algoritmului utilizând liste; - algoritm de exponențiere rapidă: caracteristici și repere pentru reprezentarea algoritmului. 2.3. Metode de generare sistematică a elementelor unei liste - repere pentru generarea unor secvențe de valori (de exemplu secvențe cu proprietăți date, termeni ai unor expresii matematice, termeni ai unor șiruri recurente) și aplicarea algoritmilor de bază. 2.4. Metode de sortare a elementelor unei liste - caracteristici ale metodei de sortare prin selecția minimului și repere pentru aplicarea metodei; - caracteristici ale metodei de sortare cu listă de frecvențe și repere pentru aplicarea metodei; - caracteristici ale metodei bulelor și repere pentru aplicarea metodei.

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Memorarea datelor și organizarea codului în limbaj de programare	3.1. Subprograme - caracteristici, rol; - concepte de bază și caracteristici: antet, corp, variabile locale, variabile globale, transmitere prin intermediul parametrilor, returnare a rezultatelor, apel, mecanism de executare; - sintaxă pentru definiția și apelul unui subprogram în Python; - caracteristici și repere de utilizare a unor subprograme predefinite în Python pentru operații matematice uzuale (de exemplu radical, valoare absolută, parte întreagă, rotunjire) și conversii; - caracteristici și repere de utilizare a unor subprograme predefinite în Python pentru colecții de valori (determinarea numărului de elemente, a minimului, maximului, sumei unor valori); 3.2. Introducere în programarea orientată pe obiecte în limbaj de programare - noțiuni de bază necesare utilizării unor clase predefinite: clasă, membri ai clasei (date și metode), obiecte, biblioteci; - instanțiere a unei clase predefinite, acces la membrii unui obiect. 3.3. Fișiere text - caracteristici, principii de lucru (deschidere, închidere, transfer de date); - funcție pentru deschiderea unui fișier în Python, clasa predefinită TextIOWrapper din Python pentru prelucrarea fișierelor: caracteristici, metode de bază (pentru citire, scriere, închidere); - repere pentru identificarea și utilizarea altor clase și metode, adecvate pentru prelucrarea fișierelor și pregătirea datelor citite din fișiere. 3.4. Biblioteca Tkinter din Python pentru interfețe grafice - clase, caracteristici, funcții și metode de bază pentru interfețe grafice simple cu ferestre, butoane, etichete, casete text (Tk, Label, Button, Entry, Text, Frame, Canvas), afișare a mesajelor, comportament (pack, grid, place, get); - repere pentru identificarea și utilizarea altor clase și metode pentru realizarea interfețelor grafice. 3.5. Clasa list din Python – clasă predefinită pentru memorarea unei liste - caracteristici; - operatori specifici pentru acces la un element, apartenență, non-apartenență, concatenare, multiplicare, relaționare; - metode ale clasei pentru operații de bază: determinare a primei poziții a unei valori, numărare a aparițiilor unei valori, ștergere a elementului de la o anumită poziție, inserare a unei valori într-o anumită poziție, adăugare a unui element, copiere, sortare; - repere pentru identificarea și utilizarea altor metode ale clasei, adecvate pentru prelucrarea listelor.

SUGESTII METODOLOGICE

Sugestiile metodologice au rolul de a sprijini profesorii în aplicarea programei, fără a impune metode unice sau rigide. Acestea traduc intențiile programei (competențe generale, competențe specifice, conținuturi, exemple de activități de învățare) în moduri concrete de lucru la clasă și oferă repere pentru organizarea învățării și privind evaluarea rezultatelor învățării, pentru alegerea strategiilor didactice și pentru integrarea conținuturilor și competențelor în practica școlară. Această secțiune are caracter aplicativ, nu teoretic: nu inventariază metode, strategii sau instrumente, ci oferă exemple minimale, relevante.

Disciplina *informatică* are atât caracter teoretic, academic, cât și practic, iar activitățile din cadrul instruirii teoretice se desfășoară, de regulă, în săli de clasă, dotate cu tablă interactivă, pentru exemplificarea programelor pe calculator, iar activitățile din cadrul instruirii practice se desfășoară în laboratorul de informatică, unde este indicat ca fiecare elev să dispună de un calculator propriu, conectat la rețea și la Internet, pentru a facilita formarea competențelor prevăzute în programă. Stațiile de lucru trebuie să fie configurate astfel încât să permită executarea aplicațiilor specifice, iar organizarea calculatoarelor să fie plasate în formă de U sau cu o orientare către tabla principală, pentru o vizibilitate optimă.

Principiile generale care trebuie să guverneze activitatea de predare-învățare-evaluare cuprind:

- centrare pe elev: strategiile să favorizeze implicarea activă a elevilor, de exemplu învățarea prin descoperire, colaborarea și reflecția personală;
- diversitate metodologică: se recomandă utilizarea de metode variate;
- flexibilitate: profesorii adaptează activitățile de învățare la nivelul clasei și la resursele disponibile;
- corelare cu profilul de formare al absolventului: metodele didactice trebuie alese astfel încât să contribuie la formarea competențelor-cheie și a atributelor prioritare ale absolventului;
- integrare interdisciplinară: învățarea devine mai relevantă atunci când disciplinele se sprijină reciproc și creează punți între conținuturi;
- îmbinarea evaluării formative cu cea sumativă, cu recomandarea unor strategii de evaluare centrate pe o reflecție profundă asupra întrebărilor esențiale precum: De ce evaluez? Ce evaluez? Cum evaluez? Cât de bine măsoară? Ce feedback dau? Ce decizii iau?;
- diferențiere/ personalizare: adaptarea parcursului didactic la situații specifice (de exemplu: elevi cu CES și/ sau dizabilități, elevi cu ritm înalt de învățare, elevi care au nevoie de învățare remedială, elevi în risc de abandon etc.).

Orientările metodologice generale cuprind:

- învățare activă: dezbateri, studii de caz, proiecte, portofolii, simulări, investigații;
- învățare colaborativă: activități în grup, peer-to-peer, mentorat între elevi;
- învățare prin proiect: integrarea conținuturilor disciplinei în teme mai largi (sociale, științifice, culturale);
- învățare cu suport digital: utilizarea resurselor online, aplicații interactive, simulări virtuale;
- învățare autentică: activități conectate cu realitatea cotidiană și cu problemele comunității;
- învățare contextualizată: activități corelate cu specificul elevilor din clasă/școala în care predă profesorul.

Se recomandă adaptări metodologice după tipul de programă, de exemplu, pentru disciplinele din curriculumul de specialitate:

- accent pe elemente de specializare, pe aprofundare, pe rezolvarea de probleme complexe și pe gândire critică;
- metode exploratorii, investigații, cercetări aplicate;
- exemple: proiecte interdisciplinare, aplicații în domenii profesionale, utilizarea software-urilor specializate.

Formarea competențelor trebuie să aibă în vedere și legătura cu profilul de formare al absolventului, astfel încât disciplina să contribuie la dezvoltarea/consolidarea/ diversificarea:

- competențelor-cheie (ex.: competențe matematice, digitale, sociale și civice, a învăța să înveți);
- atributelor prioritare ale profilului absolventului (ex.: reflexiv, creativ, responsabil, comunicativ);
- temelor transversale prevăzute de Legea 198/2023, art. 88 alin. 10 (ex.: educație pentru mediu, digitalizare, sănătate, patrimoniu).

Activitățile de învățare trebuie să fie alese adecvat, pentru a contribui la formarea competențelor specifice din programă, astfel încât pentru nivelurile cognitive de recunoaștere și înțelegere se recomandă activități demonstrative și exerciții de identificare, pentru nivelul de aplicare se recomandă activități practice și aplicații asistate digital, pentru nivelurile de analiză și evaluare se recomandă studii de caz și proiecte interdisciplinare, iar pentru nivelul de creare se recomandă activități de tip învățare prin acțiune, realizarea de produse digitale și proiecte în echipă.

Activitățile pe calculator sunt coordonate de profesor, care definește clar sarcinile, timpul alocat și criteriile de evaluare, adaptând nivelul de dificultate în funcție de particularitățile colectivului de elevi.

Se recomandă îmbinarea metodelor didactice tradiționale de predare-învățare-evaluare (de exemplu demonstrația, problematizarea, algoritizarea, proba practică) cu cele moderne (de exemplu învățarea prin descoperire, proiectul, portofoliul), pentru a stimula gândirea computațională și autonomia elevilor în rezolvarea de probleme informatice, profesorul având un rol preponderent de îndrumare a elevilor, în loc de unul de furnizor de informații.

Mijloacele de învățământ utilizate pot fi variate, beneficiind de tehnologiile moderne care facilitează învățarea, cum ar fi aplicații specializate, software-uri educaționale, simulatoare ale comportamentului datelor prelucrate de algoritmi, tutoriale, resurse online, platforme care permit evaluarea automată a soluțiilor informatice.

Evaluarea în cadrul disciplinei informatică trebuie să aibă un caracter formativ/pe parcurs, urmărind nu doar obținerea unui rezultat corect, ci și modul în care elevii își formează gândirea algoritmică, formulează strategii, își testează algoritmi și corectează propriile erori. Se recomandă evaluări sumative/finale, după fiecare unitate de învățare.

Conform sugestiilor metodologice din programa școlară de *informatică și TIC* pentru gimnaziu, la clasele a VII-a și a VIII-a pentru formarea competențelor specifice s-a putut utiliza un limbaj de programare dintr-o listă care cuprinde, de exemplu, propuneri ca Python, C, C++. Deoarece alegerea limbajului de programare a fost la latitudinea profesorului, este necesară **o armonizare a acestor limbaje de programare la trecerea în clasa a IX-a, pentru ca toți elevii să utilizeze limbajul de programare precizat în programa școlară în vigoare pentru această clasă**. Astfel, se recomandă prezentarea, la început, a unor elemente de corespondență a principalelor instrumente de reprezentare a algoritmilor în pseudocod, blocuri grafice, limbaje de programare Python și C++: citire și afișare a datelor, biblioteci, comenzi și scripturi, instrucțiuni, variabile și tipuri de date de bază, operatori de bază, medii integrate pentru dezvoltarea programelor (IDE) și funcționalități ale acestora.

Programa disciplinei informatică are în vedere conținuturi grupate în domenii specifice, de exemplu:

1. Modelele conceptuale de organizare a datelor, care vizează reprezentări abstracte ale modului în care sunt structurate și relaționate datele într-un sistem informatic — **înainte ca ele să fie memorate efectiv printr-un program sau o bază de date**. Ele răspund la întrebarea: „Ce informații trebuie să prelucrez/stochez și cum sunt legate între ele?” și nu la întrebarea „Ce tip de variabile utilizez pentru a le stoca concret în memorie?”. Pe parcursul studiului disciplinei în ciclul liceal sunt studiate progresiv, din punctul de vedere al complexității relațiilor dintre date, modele conceptuale fundamentale - date simple sau liste, modele conceptuale simple - liniare, neliniare sau asociative, modele conceptuale complexe – liniare, relaționale sau ierarhice, respectiv modele conceptuale avansate - pentru proiectarea bazelor de date sau învățare automată.

2. Strategii pentru rezolvarea problemelor, care cuprind

- algoritmi specializați pe clase de probleme, cum ar fi pentru prelucrarea algoritmică a numerelor, sortarea sau generarea sistematică a unor secvențe de valori, pentru prelucrarea listelor ordonate, criptarea sau decriptarea șirurilor de caractere, pentru prelucrarea grafurilor, arborilor, algoritmi utilizați în învățarea automată;

- strategii generale de programare/abordare cum ar fi proiectarea modulară a algoritmilor, metodele de programare Greedy, Divide et impera, Backtracking și programare dinamică, normalizare a modelului conceptual al unei probleme de gestiune.

3. Elemente ale limbajului de programare pentru memorarea și prelucrarea datelor organizate în diferite modele, respectiv pentru organizarea codului (subprograme, programare orientată pe obiecte) și prelucrarea bazelor de date.

Pentru fiecare clasă, tematica precizată trebuie abordată într-o ordine logică, facilitând formarea competențelor specifice din programă, utilizând competențele și conținuturile studiate anterior, începând cu elementele de limbaj și algoritmii de bază (pentru numărare, sumă, produs, minim, maxim, prima sau ultima valoare cu o anumită proprietate, verificarea unor proprietăți) studiate la gimnaziu.

Debutul poate fi făcut, după caz, cu strategiile generale de rezolvare a problemelor, conform programei, dacă acestea pot fi aplicate în continuare, împreună cu celelalte conținuturi din cadrul anului de studiu (de exemplu, metoda Backtracking, respectiv metoda Programării dinamice sunt utilizate pentru implementarea unor algoritmi specifici grafurilor).

Pentru prelucrarea datelor organizate sub forma diferitelor modele conceptuale, se recomandă mai întâi prezentarea unor concepte de bază privind acest tip de organizare, apoi elemente de limbaj care să sprijine memorarea datelor astfel organizate, urmate de aplicarea algoritmilor de bază pentru prelucrare, respectiv de metodele/algoritmii specializați pe clase de probleme pentru prelucrarea unor astfel de date (de exemplu, concepte de bază privind modelul conceptual liniar, apoi clasa list, urmată de aplicarea algoritmilor de bază pentru prelucrarea listelor, respectiv de metodele de sortare a unei liste).

Un exemplu, orientativ, de ordine de abordare a conținuturilor pentru clasa a IX-a, specializarea matematică-informatică militară:

1. *Strategii de rezolvare a problemelor. Principii de elaborare a unui program*
2. *Strategii de rezolvare a problemelor. Prelucrări ale datelor numerice*
3. *Memorarea datelor și organizarea codului în limbaj de programare. Subprograme*
4. *Memorarea datelor și organizarea codului în limbaj de programare. Introducere în programarea orientată pe obiecte în limbaj de programare*
5. *Memorarea datelor și organizarea codului în limbaj de programare. Biblioteca Tkinter din Python pentru interfețe grafice*
6. *Memorarea datelor și organizarea codului în limbaj de programare. Fișiere text*
7. *Organizarea conceptuală a datelor. Modelul conceptual liniar – listă*
8. *Memorarea datelor și organizarea codului în limbaj de programare. Clasa list din Python*
9. *Strategii de rezolvare a problemelor. Metode de generare sistematică a elementelor unei liste*
10. *Strategii de rezolvare a problemelor. Metode de sortare a elementelor unei liste*

Se recomandă ca în cadrul temei *Strategii de rezolvare a problemelor. Principii de elaborare a unui program* să se prezinte **doar succint** unele moduri de reprezentare a algoritmilor (blocuri grafice, schemă logică), punând în evidență utilizarea lor pe scară largă în diferite domenii, urmând ca ulterior să fie pus accentul pe pseudocod și limbajele de programare precizate în programă (în funcție de nivel și specializare), în etapa de proiectare, respectiv de implementare. Astfel, la rezolvarea **fiecărei probleme** de natură algoritmică, pe parcursul studiului disciplinei, se evidențiază aspecte specifice etapelor de elaborare a programelor:

- analiză (identificare a datelor de intrare și de ieșire, organizare conceptuală a datelor, descompunere a unei probleme în subprobleme, identificare a unor modele repetitive, abstractizare);
- proiectare (descompunere în module, reprezentare ca schemă logică, pseudocod);
- implementare (scriere a codului în limbaj de programare);
- testare (criterii de elaborare a testelor pentru validarea datelor și pentru verificarea comportamentului programului, urmărire a evoluției valorilor variabilelor pentru identificarea și tratarea eventualelor erori).

În parcurgerea conținuturilor se recomandă rezolvarea unor probleme concrete, întâlnite în viața reală, pentru a evidenția succesiunea etapelor de elaborare a unui program și pentru a dezvolta gândirea algoritmică a elevilor. Profesorul poate alterna reprezentările grafice, textuale și codificate ale aceluiași algoritm pentru a facilita înțelegerea legăturii dintre abstractizare și implementare.

În ceea ce privește prelucrarea numerelor se recomandă utilizarea exemplelor numerice și a exercițiilor practice pentru explorarea operațiilor cu cifrele unui număr, evidențiind logica accesului la acestea și compunerii numerelor. Identificarea divizorilor, descompunerea în factori primi se va realiza cu accent pe înțelegerea logicii pas cu pas, nu pe calcule complicate. Algoritmii pentru determinarea celui mai mare divizor comun vor fi prezentați intuitiv, de exemplu prin observarea împărțirilor succesive, fără formalizare matematică excesivă.

Se recomandă introducerea noțiunii de subprogram pornind de la analogii din viața reală („o rețetă”, „o instrucțiune care poate fi reutilizată”) pentru a înțelege ideea de modularitate.

Elevii pot experimenta definirea și apelul de funcții în Python prin exemple practice (calculul unei medii, determinarea unei valori maxime), iar funcțiile predefinite vor fi prezentate ca instrumente utile pentru scurtarea și claritatea codului.

Programarea orientată pe obiecte se poate introduce la clasa a IX-a prin analogii intuitive cu lumea reală, evidențiind faptul că orice obiect are proprietăți (date) și comportamente (metode), pentru a facilita înțelegerea conceptelor de clasă și membri ai clasei. Predarea are în vedere doar noțiuni **strict necesare pentru utilizarea, la nivel elementar, a unor clase predefinite**.

Profesorul poate exemplifica trecerea de la interfețele de tip consolă la cele grafice prin construirea unor mini-aplicații interactive. Crearea interfețelor grafice poate fi introdusă prin proiecte simple și atractive (de exemplu: calculator, aplicație de notițe, joc de tip „quiz”). Activitățile de învățare pot urmări legătura dintre interacțiunea elevului cu programul și comportamentul acestuia, stimulând interesul pentru proiectare și creativitate.

Lucrul cu fișiere text se poate aborda prin activități practice de învățare care ilustrează procesul complet de deschidere, citire, scriere și închidere a unui fișier, folosind exemple apropiate de experiența elevilor (liste de elevi, jurnale, notițe).

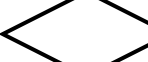
În baza modelului conceptual liniar de organizare a datelor, listele sunt privite ca **o succesiune de date, care vor fi sau nu memorate**; acestea nu sunt abordate ca liste înlanțuite la clasa a IX-a.

Modelul conceptual de organizare a datelor de tip listă poate fi introdus pornind de la contexte familiare (de exemplu: liste de cumpărături, clasamente, cozi de așteptare), pentru a facilita înțelegerea ideii de organizare și acces la date. Stiva și coada pot fi explicate intuitiv prin activități practice (de exemplu aranjarea unor obiecte fizice) pentru evidențierea regulilor de acces la elemente, adăugare și eliminare a acestora. Parcurgerea și prelucrarea elementelor se pot exercita prin activități concrete: numărarea elementelor, identificarea pozițiilor, ordonarea după criterii simple; algoritmii de bază pot fi aplicați inițial pe liste cu număr mic de elemente, pentru înțelegerea logicii, nu pentru complexitate.

Elevii pot explora metodele și proprietățile clasei list din Python prin activități interactive care simulează manipularea unor colecții de obiecte (adăugare, ștergere, sortare). Se recomandă utilizarea metodelor uzuale (de exemplu append, remove, sort) în contexte concrete, punând accent pe experimentare și descoperire a efectului comenzii. Exemplele vor fi scurte, intuitive, centrate pe calcule matematice simple.

Pentru algoritmii de sortare prin selecția minimului, listă de frecvențe și metoda bulelor se recomandă utilizarea animațiilor digitale sau simulărilor cu scopul de a vizualiza modul de funcționare pas cu pas al algoritmilor, însoțite de discuții despre situații practice unde este necesară ordonarea.

Pentru reprezentarea schemelor logice, simbolurile uzuale sunt:

Simbol	
	Linie de flux: reprezintă trecerea controlului între formele conectate
	Bloc de proces: reprezintă un bloc de calcul
	Bloc de subprogram/modul: reprezintă un apel de subprogram/modul care este reprezentat printr-o schemă logică separată
	Bloc de intrare/ieșire: reprezintă intrarea (CITIRE) sau ieșirea (SCRIERE) datelor
	Bloc de decizie: reprezintă o decizie care are ca rezultat două ieșiri, reprezentând cele două valori posibile (Da/Nu sau Adevărat/Fals)
	Bloc terminal: reprezintă momentul de început (START) sau de final (STOP) al procesului

○	Bloc conector: reprezintă conectarea a două sau mai multe puncte ale schemei logice

Pentru reprezentarea algoritmilor în pseudocod, convențiile uzuale sunt:

Indentare: liniile sunt indentate pentru a indica faptul că sunt conținute într-o structură dintr-o linie anterioară

Operațiile de intrare și ieșire sunt precizate prin comenzile **citește** <identificator sau identificatori, separați prin virgulă> respectiv **scrie** <expresie sau expresii, separate prin virgulă>

Operațiile de atribuire sunt precizate în următorul format: <identificator> ← <expresie>

Structurile de control sunt precizate în următoarele formate:

- structură de decizie

<pre> dacă <condiție> atunci <Instrucțiuni> [altfel <Instrucțiuni>] </pre>	sau	<pre> dacă <condiție> atunci <Instrucțiuni> [altfel <Instrucțiuni>] sfârșit dacă </pre>
<pre> cât timp <condiție> execută <Instrucțiuni> </pre>	sau	<pre> cât timp <condiție> execută <Instrucțiuni> sfârșit cât timp </pre>

- structură repetitivă cu test final

```

repetă
  <Instrucțiuni>
până când <condiție>

```

- structură repetitivă cu număr cunoscut de pași (unde valorile contorului includ limitele: <expInit>, respectiv <expFin>)

```

pentru <contor>←<expInit>,<expFin>[,<pas>] execută
  <Instrucțiuni>

```

```

sau
pentru <contor>←<expInit>,<expFin>[,<pas>] execută
  <Instrucțiuni>
sfârșit pentru

```

Subprogramele/modulele sunt definite în formatele:

```

subprogram <identificator> [(<parametri formali>)] [returnează <rezultate sau tipuri de date>]
  <Instrucțiuni>

```

```

sau
subprogram <identificator> [(<parametri formali>)] [returnează <rezultate sau tipuri de date>]
  <Instrucțiuni>
sfârșit subprogram
Cu apelul
Apel <identificator> [(<listă de parametri efectivi>)]

```

Un **element al unei liste indexate** se accesează precizând poziția ca indice (sau indici, separați prin virgulă), ai variabilei de tip listă: de exemplu **a_i** sau **a_{i,j}**.

Comentariile sunt precedate de două bare oblice // înainte și continuă până la sfârșitul liniei

Pentru operații aritmetice se utilizează simboluri standard ale operatorilor aritmetici: + (adunare), − (scădere), * (înmulțire), / (împărțire), ^ (ridicare la putere), √ (rădăcină pătrată), pentru partea întreagă a unui număr real se utilizează încadrarea expresiei între paranteze drepte, iar pentru restul împărțirii a două numere întregi se utilizează operatorul %.

Pentru exersarea și implementarea algoritmilor în limbaje de programare elevii pot utiliza **medii de dezvoltare (IDE)**, cum ar fi cele de mai jos.

pentru Python:

- PyCharm (variantele Community Edition și Educational Edition) - multiplatformă (Windows, Linux, Mac-OS etc.), plug-in (<https://www.jetbrains.com/pycharm/>)
- IDLE Python - multiplatformă (Windows, Linux, Mac-OS etc.);
- Spyder - multiplatformă (Windows, Linux, MacOS etc.), plug-in (<https://docs.spyder-ide.org/index.html>)
- Wing Wing (varianta Wing Personal) - multiplatformă (Windows, Linux, MacOS etc.);
- IDE Komodo - pentru dezvoltarea aplicațiilor web și mobile, multiplatformă (Windows, Linux, MacOS etc.)

pentru C++:

- Code Blocks - multiplatformă (Windows, Linux, MacOS etc.), plug-in (<https://www.codeblocks.org/>)

pentru Python și C++:

- Visual Studio Code - multiplatformă (Windows, Linux, MacOS etc.), plug-in (<https://vscode.dev>)

Instrumente online pentru implementarea soluțiilor

Programa școlară pentru disciplina Informatică, clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică-informatică militară

- Online GDB (<https://www.onlinegdb.com>)
- Programiz (<https://www.programiz.com/>)
- w3schools (<https://www.w3schools.com/>)
- Repl.it / Jupyter Notebooks (inclusiv pentru activități de programare colaborativă)
- MySQL Workbench (<https://dev.mysql.com/workbench/>)

Interpretoare Python

- CPython (www.python.org)
- PyPy (<https://www.pypy.org/download.html>)

Pentru **sprijinul activităților didactice de predare-învățare-evaluare** pot fi utilizate lecții interactive, tutoriale specifice, platforme de generare a testelor, ca cele recomandate mai jos.

Pentru generarea testelor:

- Kahoot! (<https://kahoot.com>), BookWidGets (<https://www.bookwidgets.com/>), Wayground (<https://wayground.com/>), Genially (<https://genially.com/>), WordWall (<https://wordwall.net>), Edcafe (<https://www.edcafe.ai/>)

Pentru obținerea unor mijloace de învățământ:

- Canva Education (<https://www.canva.com/education>) pentru creare de materiale vizuale, prezentări, postere și fișe de lucru; șabloane educaționale gratuite.
- MagicSchool (<https://www.magicschool.ai/>) platformă internă (sau locală) pentru crearea și distribuirea de resurse, lecții interactive și instrumente de evaluare.
- Livresq (<https://livresq.com/ro/>), bibliotecă de resurse educaționale interactive, platformă pentru crearea unor astfel de resurse;
- NEXTLAB.TECH (robo.nextlab.tech), un instrument modern de învățare prin practică, gamificare, IA și proiecte interactive.

Pentru învățare prin explorare și vizualizare, se recomandă utilizarea de diagrame și reprezentări grafice, simulatoare, instrumente interactive disponibile online, precum:

- HTML Maze (<https://www.htmlmaze.online/maze>) - instrument educațional pentru vizualizarea unor algoritmi, demonstrații pas cu pas etc.;
- Data Structure Visualizations (<https://www.cs.usfca.edu/~galles/visualization/Algorithms.html>) - o colecție interactivă de vizualizări pentru structuri de date și algoritmi
- Visualgo.net (<https://visualgo.net/>) - instrument educațional pentru vizualizarea algoritmilor, demonstrații pas cu pas pentru BFS/DFS, Dijkstra etc.;
- Graph Visualizer / Graph Online (<https://graphonline.ru/en/>) - instrument online de desenare și simulare a grafurilor orientate/neorientate, ponderate
- Algorithm Visualizer (<https://algorithm-visualizer.org/>) - platformă open-source pentru vizualizarea algoritmilor în mai multe limbaje (Python, JavaScript, C++), care conține animații pentru BFS și DFS, dar și pentru sortare, Backtracking, grafuri ponderate etc.
- Python Tutor (<https://pythontutor.com>) – permite rularea pas cu pas a codului Python, C++ cu vizualizarea memoriei și a fluxului de execuție
- CS Field Guide (<https://csfieldguide.org.nz/en/>) – resurse vizuale și jocuri interactive pentru concepte precum compresia datelor, criptare, rețele și algoritmi
- Draw.io (<https://app.diagrams.net>) - pentru a desena entități, atribute, relații și a conecta elementele prin linii care se pot salva local sau în Google Drive
- Lucidchart (<https://lucid.app/>) - platformă online dedicată creării de diagrame, care oferă modele predefinite pentru reprezentarea entităților și relațiilor
- Teachable Machine (<https://teachablemachine.withgoogle.com/>) sau Machine Learning for Kids (<https://machinelearningforkids.co.uk>) pentru a antrena modele simple (clasificare de imagini, recunoaștere de sunete), conectând activitățile la domenii diverse (biologie, arte, științe sociale)

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Grad didactic/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
CRĂCIUNESCU Georgeta Antonia Rodica	consilier	Ministerul Educației și Cercetării
ACIOBĂNIȚEI Iulian	conferențiar universitar, doctor	Academia Tehnică Militară „Ferdinand I”, București
ANTON Cristina Elena	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național „Gh. M. Murgoci”, Brăila, județul Brăila
BOCA Alina Gabriela	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național de Informatică „Tudor Vianu”, București
BORZA Diana-Laura	lector universitar, doctor	Universitatea Babeș Bolyai, Cluj-Napoca, județul Cluj
CÂRSTEA Claudia	conferențiar universitar, doctor	Academia Forțelor Aeriene „Henri Coandă”, Brașov, județul Brașov
CONTRAȘ Diana	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național „Gheorghe Șincai”, Baia Mare, județul Maramureș
DIOSAN Laura-Silvia	profesor universitar, doctor	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, județul Cluj
DRAGOMIR-CONSTANTIN Florentina-Loredana	conferențiar universitar, doctor	Universitatea Națională de Apărare Carol I, București
DUMITRAN Adrian-Marius	lector universitar, doctor	Universitatea București, Facultatea de Matematică și Informatică
FLOREA Andrei	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național „Ion Luca Caragiale”, București
IFTENE Adrian	profesor universitar, doctor	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Facultatea de Informatică, Iași, județul Iași
IORDAICHE Eugenia-Cristiana	profesor, gradul didactic I	Liceul Teoretic „Grigore Moisil”, Timișoara, județul Timiș
MARCU ALEXANDRA	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național Militar „Tudor Vladimirescu”, Craiova, Dolj
MAIER Mariana-Ioana	lector universitar, doctor	Universitatea Babeș Bolyai, Cluj-Napoca, județul Cluj
MANZ Victor	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național de Informatică „Tudor Vianu”, București
MARIUC Florin Constantin	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național Militar „Ștefan cel Mare”, Câmpulung Moldovenesc, județul Suceava
MĂGUREANU Livia	cadru didactic asociat	Universitatea București, Facultatea de Matematică și Informatică
MODRIȘAN Adrian	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național „Andrei Șaguna”, Brașov, județul Brașov
NAN Mihai	șef lucrări, doctor	Universitatea Națională de Științe și Tehnologie Politehnica București, Facultatea de Automatică și Calculatoare
NIȚU Alina	profesor, gradul didactic I	Liceul Teoretic „Ovidius”, Constanța, județul Constanța

Nume și prenume	Grad didactic/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
NURLA Aidan	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național Militar „Alexandru Ioan Cuza”, Constanța, județul Constanța
OANCEA Romana	conferențiar universitar, doctor	Academia Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”, Sibiu, județul Sibiu
PETRESCU Manuela-Andreea	lector universitar, doctor	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, județul Cluj
PINTEA Adrian-Doru	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național „Andrei Mureșanu”, Dej, județul Cluj
PINTEA Rodica	profesor, gradul didactic I	Liceul Teoretic „Radu Vlădescu”, Pătârlagele, județul Buzău
POP Florin	profesor universitar, doctor	Universitatea Națională de Științe și Tehnologie Politehnica București, Facultatea de Automatică și Calculatoare
POSTOLACHE Florin	lector universitar, doctor	Academia Navală „Mircea cel Bătrân” Constanța, Facultatea de Inginerie Marină, județul Constanța
SĂCUIU Silviu Eugen	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național „Mihai Viteazul”, București
SPĂTARU Adrian	lector universitar, doctor	Universitatea de Vest, Timișoara, Facultatea de Matematică și Informatică, județul Timiș
STANCIU Diana	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național Militar „Dimitrie Cantemir”, Breaza, județul Prahova
TEGLAȘ Maria	profesor, gradul didactic II	Colegiul Național Militar „Mihai Viteazul”, Alba Iulia, județul Alba
TÎMPLARU Roxana-Gabriela	profesor, gradul didactic I	Colegiul „Ștefan Obobleja”, Craiova, județul Dolj
UNGUREANU Florentina	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național de Informatică, Piatra Neamț, județul Neamț
VINȚ Corina Elena	profesor, gradul didactic I	Colegiul Național de Informatică „Tudor Vianu”, București

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Grad didactic/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
PENEA Ștefania	consilier	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
ȚOCA Livia Demetra	consilier	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
ȚĂPUS Nicolae	profesor universitar, doctor	Academia Română
BORIGA Radu Eugen	conferențiar universitar, doctor	Universitatea București, Facultatea de Matematică și Informatică

Programa școlară
pentru disciplina

Gramatica aplicată a limbii române

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea pedagogia învățământului primar*

Învățământ liceal

- 2025 -

Anexa nr. 67
**Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române*,
clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogia învățământului primar*

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române* reprezintă o ofertă de curriculum de specialitate (CS) pentru filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogia învățământului primar, având alocate două ore/săptămână, pe durata clasei a IX-a.

Dezvoltarea competențelor de comunicare scrisă în limba română, în acord cu normele academice în vigoare, se impune cu necesitate în pregătirea elevilor din liceele cu profil pedagogic, alături de dezvoltarea competențelor de comunicare orală. Finalitățile studiului limbii române la profilul pedagogic se regăsesc în capacitatea fiecărui elev de a produce și de a recepta texte, de a comunica liber, deschis, corect, coerent și expresiv.

Dezvoltarea capacităților de comunicare, prin aprofundarea unor tehnici de exprimare și de redactare, implică asimilarea și aprofundarea unor noțiuni fundamentale din domeniul limbii, fiind vizate toate palierele acesteia: fonetică și fonologie, lexicologie și semantică, morfologie, sintaxă, ortografie, ortoepie și punctuație, stilistică și elemente de pragmatică. În prezent, la nivel liceal, competența lingvistică este dezvoltată în context integrat, funcțional, în programele disciplinei *Limba și literatura română*. Această abordare necesită o extindere a contextului formativ, în acord cu finalitățile educaționale specifice profilului pedagogic, în sensul aprofundării cunoștințelor din domeniul lingvistic și pentru o formare specializată a competențelor de comunicare ale elevilor.

Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române* urmărește:

- conștientizarea de către elevi a structurii și a funcționării limbii ca sistem unitar, în permanentă devenire, și ca ansamblu al elementelor de construcție a comunicării;
- cunoașterea și folosirea corectă a aspectelor de ordin fonetic, lexical, morfologic, sintactic, precum și a regulilor și a procedeelelor de structurare a unui enunț și a unui text;
- formarea elevilor ca persoane capabile să respecte și să promoveze normele academice de comunicare orală și scrisă în limba română;
- dezvoltarea capacității elevilor de a se exprima corect, coerent, expresiv și nuanțat în limba română, la nivelul enunțului, al textului și al discursului, scrise sau orale;
- pregătirea elevilor din liceele pedagogice pentru a dezvolta competența de comunicare a copiilor (cunoștințe, abilități, atitudini).

Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române* pune accent pe latura formativă a învățării, prin varietatea activităților de observare, de sistematizare, de analiză, de producere și de redactare de text, precum și prin învățarea și aprofundarea unor tehnici de exprimare orală și scrisă, în spiritul corectitudinii, al fluenței, al clarității și al expresivității limbajului.

În elaborarea programei s-au avut în vedere:

- elementele de proiectare curriculară specifice *Curriculumului Național*;
- prevederi ale Legii învățământului preuniversitar nr. 198/2023;
- recomandarea Consiliului din 22 mai 2018 privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții;
- Profilul absolventului aprobat prin O.M. nr. 6731 din 28 noiembrie 2023.

Structura programei cuprinde următoarele elemente:

- Nota de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice, activități de învățare
- Conținuturi

- Sugestii metodologice

Competențele generale sunt definite pentru ciclul inferior al liceului, în cadrul filierei vocaționale, profilul pedagogic, specializarea Pedagogia învățământului primar.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare-evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Aplicarea metodelor de analiză fonetică, lexicală, semantică, gramaticală în contexte specifice, pentru explorarea structurii limbii române.
CG2	Receptarea și producerea de mesaje nuanțate și adecvate diferitelor situații de comunicare.
CG3 ⁽⁸⁾	Îmbunătățirea calității exprimării și a evoluției lingvistice personale, pentru analiza și interpretarea textelor, în vederea dezvoltării gândirii critice.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Aplicarea metodelor de analiză fonetică, lexicală, semantică, gramaticală în contexte specifice, pentru explorarea structurii limbii române

Clasa a IX-a	
CS 1.1. Identificarea sunetelor limbii române și clasificarea lor în funcție de trăsăturile articulatorii, pentru o pronunție corectă⁽¹⁾	- exerciții de ascultare și de identificare a sunetelor vocalice și consonantice și clasificarea acestora după modul și locul de articulare - exerciții de completare și de asociere între sunete și caracteristicile lor articulatorii - exerciții de analiză fonologică - exerciții de pronunțare corectă a sunetelor dificile (ex: „î”, „r”, „ce”/„ci”) și discutarea diferențelor articulatorii
CS 1.2. Recunoașterea relațiilor semantice dintre cuvinte, pentru a facilita interpretarea corectă a mesajelor și îmbogățirea vocabularului	- exerciții de clasificare semantică, de grupare a cuvintelor în categorii semantice cu justificarea alegerii - exerciții de asociere a unor cuvinte în funcție de relația semantică - exerciții de identificare și utilizare corectă a paronimelor în propoziții - reprezentări vizuale (hărți, constelații) ale unor rețele lexicale
CS 1.3. Utilizarea achizițiilor semantice și morfosintactice în analiza cuvintelor din diverse texte, pentru a înțelege și pentru a construi corect enunțuri	- exerciții de analiză a propozițiilor și de identificare a părților de vorbire - exerciții de identificare a categoriilor gramaticale (gen, număr, caz, timp, mod etc.) în texte date - joc de rol, cu utilizarea vocabularului specific (interviu de angajare) - exerciții de scriere creativă cu restricții lexicale - rescrierea unor secvențe narative/descriptive, modificând timpul verbelor
CS 1.4. Adaptarea vocabularului în funcție de registrul de limbă (formal/informal) pentru adecvarea mesajului la contextul de comunicare educațional⁽¹⁾	- exerciții de identificare a trăsăturilor specifice diferitelor registre de limbă - exerciții de identificare atât a aspectelor comune, cât și a celor diferite, existente în două sau mai multe texte, rostite în contexte diferite - redactarea unor compuneri, plecând de la cuvinte, aparținând registrelor formal/informal - realizarea unor proiecte tematice utilizând variate tipuri de registre de limbă
CS 1.5. Reformularea enunțurilor pentru a modifica registrul stilistic, păstrând corectitudinea gramaticală	- ateliere de analiză stilistică pentru identificarea modului de realizare a expresivității - exerciții de transformări stilistice ale unor texte neutre - identificarea intențiilor de comunicare prezentate prin diferite mijloacele stilistice

CG 2 - Receptarea și producerea de mesaje nuanțate și adecvate diferitelor situații de comunicare

Clasa a IX-a	
CS 2.1. Aplicarea regulilor de pronunție, de ortografie și de punctuație în formularea de mesaje și texte orale și scrise, pentru asigurarea corectitudinii exprimării orale și scrise	- exerciții de dictare, urmate de analiza și de discutarea greșelilor - corectarea unor texte cu greșeli de ortografie și de punctuație - identificarea greșelilor din texte reale (postări online, reclame, articole) - ateliere de <i>scriere ghidată</i>: redactarea unor texte narative/descriptive cu cerințe specifice privind utilizarea anumitor părți de vorbire
CS 2.2. Utilizarea unui lexic adecvat și a unor structuri morfosintactice în funcție de intenția comunicativă și de publicul-țintă, pentru a transmite eficient mesajul dorit	- inițierea unor situații de comunicare care să vizeze adaptarea vocabularului în funcție de intenția comunicării - jocuri de rol, cu scopul de a adapta limbajul utilizat la un anumit public-țintă - organizarea unor <i>jocuri gramaticale</i>: bingo gramatical/domino cu părți de vorbire sau „<i>Ghicește partea de vorbire</i>”

Clasa a IX-a	
- <i>minidezbateri</i> gramaticale – pregătirea și susținerea unor scurte argumentări, cu accent pe utilizarea corectă a părților de vorbire	
CS 2.3. Interpretarea sensurilor contextuale ale cuvintelor în texte literare și nonliterare, pentru a identifica și pentru a analiza sensurile multiple ale termenilor în funcție de context	
- adecvarea unor texte date, la diferite situații de contextuale - exerciții de prezentare a unor informații, idei și puncte de vedere, oferind detalii semnificative și exemple relevante pentru contexte variate - activități tip ștafetă, în care accentul e pus pe realizarea de minidialoguri orale, având ca scop exprimarea nuanțată - activități de redactare a unor microeseuri sau compuneri gramaticale orientate tematic „Arborele personajului...”; „Grădina poetului...”	
CS 2.4. Formularea de enunțuri corecte și coerente în contexte educaționale și formale	
- exerciții de scriere de mesaje formale: redactarea unor e-mailuri, cereri - exerciții de parafrază: reformularea unor enunțuri pentru adecvarea acestora la contextul formal - simulări de interviuri: prin formularea unor răspunsuri clare și coerente la întrebări formale - utilizarea unor organizatori grafici	
CS 2.5. Utilizarea conștientă a structurilor gramaticale (topica, modurile verbale, tipurile de propoziții) pentru a crea efecte stilistice în exprimarea orală și scrisă.	
- ateliere de rescriere stilistică, pentru explorarea efectelor stilistice ale topicii și modurilor verbale - analize comparative ale diferitelor tipuri de texte, pentru înțelegerea impactului topicii asupra stilului și sensului - exerciții de tipul „Transformă și stilizează”, pentru rescrierea unor texte neutre în stiluri diferite (narativ, persuasiv, poetic), - jocul Provocarea expresivă, prin care elevii rostesc o frază în moduri diferite, pentru a exprima sentimente diferite	

CG 3 - Îmbunătățirea calității exprimării și a evoluției lingvistice personale, pentru analiza și interpretarea textelor, în vederea dezvoltării gândirii critice

Clasa a IX-a	
CS 3.1. Justificarea alegerilor lingvistice în redactarea și revizuirea textelor, pentru a explica deciziile luate în procesul de redactare și de revizuire	
- exerciții de identificare și de justificare a prezenței unor structuri lingvistice în diferite texte - activități de grup pentru prezentarea argumentelor referitoare la utilizarea unor structuri în diferite situații de comunicare - ateliere de <i>scriere ghidată</i>: redactarea unor texte narative/descriptive cu cerințe specifice privind utilizarea anumitor părți de vorbire - exerciții de tipul „Corectează și explică - Fișe de autocorectare”: corectarea greșelilor, urmate de explicarea corecturilor	
CS 3.2. Argumentarea utilizării anumitor structuri morfologice, sintactice și lexicale în funcție de context, pentru a susține rațional alegerile lingvistice în funcție de intenția comunicativă și de contextul discursului	
- exerciții de analiză a subtilităților de sens (implicite, conotații, intenții) din mesaje orale sau scrise și formularea argumentări adecvate - exerciții de identificare a informațiilor, a ideilor și a punctelor de vedere prezente în texte variate, urmărind utilizarea anumitor structuri morfologice sau lexicale date - utilizarea metodei Frisco, în vederea analizării celor patru atitudini – conservatoare, exuberantă, pesimistă, optimistă – prin exprimarea punctelor de vedere ale interlocutorului/interlocutorilor - realizarea de proiecte tematice utilizând structuri morfologice și lexicale variate	
CS 3.3. Evaluarea calității exprimării din punct de vedere fonetic, lexical, sintactic și morfologic, pentru a analiza și pentru a aprecia exprimarea proprie și a altora din perspectivă lingvistică	
- activități de identificare și de corectare a greșelilor, explicând tipul acestora și oferind variante corecte - exerciții de completare a unor propoziții ambigue folosind termeni și cuvinte potrivite din punct de vedere semantic și morfologic - exerciții de parafrază și de reformulare a unor enunțuri - minidezbateri de analiză lingvistică, urmate de analiza exprimării din punct de vedere fonetic, lexical și morfologic	
CS 3.4. Elaborarea de reflecții scrise asupra propriei exprimări și a evoluției lingvistice personale, pentru a încuraja autoevaluarea și pentru a conștientiza propriul context lingvistic	

Clasa a IX-a

- exerciții de redactare și de organizare a textelor proprii
- completarea unor fișe de autoevaluare privind pronunția, claritatea și corectitudinea morfologică a termenilor utilizați
- activități de tipul „Jurnalul limbii mele” – redactarea unor reflecții scrise în care se analizează propria exprimare (orală și scrisă)
- realizarea unui Portofoliul lingvistic personal

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**Clasa a IX-a**

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Fonetica și fonologie	1.1. Sunetele limbii române 1.2. Clasificarea articulatorie și acustică a vocalelor și a consoanelor limbii române. Semivocale 1.3. Fenomene de coarticulație: metateză, asimilare, disimilare 1.4. Corespondența dintre litere și sunete. Reprezentarea grafică a sunetelor 1.5. Segmente vocalice. Diftong. Triftong. Hiat 1.6. Silaba. Despărțirea cuvintelor în silabe și despărțirea la capăt de rând 1.7. Accentul. Reguli de folosire corectă a accentului în limba română 1.8. Pronunții corecte/incorecte ale neologismelor
2. Lexicologie și semantică	2.1. Vocabularul. Noțiuni generale 2.2. Cuvântul – unitate de bază a vocabularului. Cuvântul - formă și sens 2.3. Mijloace de îmbogățire a vocabularului. Derivarea cu prefixe, sufixe 2.4. Compunerea – tipare de compunere, prefixoide, sufixoide. Conversiunea 2.5. Câmpuri lexico-semantice 2.6. Cuvinte polisemantice 2.7. Omonimia, paronimia 2.8. Relații semantice: sinonimie și antonimie. 2.9. Sensul cuvintelor. Tipuri de limbaj. Argou. Jargon 2.10. Sensul cuvintelor în context. Denotație. Conotație 2.10.. Erori semantice: pleonasmul, confuzia paronimică
3. Morfologie și elemente de sintaxă	a. Părțile de vorbire flexibile 3.1. Verbul și grupul verbal. Perspectivă semantică, morfologică. Categoriile gramaticale ale verbului (mod, timp, persoană, număr, diateză, conjugare). Posibilități combinatorii. Ortografia verbului 3.2. Substantivul și grupul nominal. Perspectivă semantică, morfologică. Categoriile gramaticale ale substantivului (gen, număr, caz, determinare). Posibilități combinatorii. Ortografia substantivului 3.3. Pronumele și grupul nominal cu centru pronume. Tipurile pronomelui. Categoriile gramaticale specifice (persoană, număr, gen). Funcții sintactice ale pronomelui. Adjectivele pronominale 3.4. Adjectivul și grupul adjectival. Flexiunea adjectivului. Gradele de comparație/intensitate. Ortografia adjectivului 3.5. Numeralul și grupul nominal cu centru numeral. Tipuri de numere. Funcții sintactice ale numeralului. Ortografia numeralului b. Părțile de vorbire neflexibile 3.6. Adverbul și grupul adverbial. Tipuri de adverbe. Gradele de comparație ale adverbului. Funcții sintactice 3.7. Interjecția și grupul interjecțional. Funcția sintactică a interjecției 3.8. Prepoziția și grupul prepozițional 3.9. Conjuncția. Clasificare

Domenii de conținut	Conținuturi
IV. Sintaxa	4.1. Unitățile sintaxei. Raporturile sintactice 4.2. Propoziția. Clasificare. Topica și punctuația 4.3. Sintaxa propoziției. Sintaxa frazei 4.4. Subiectul. Clasificare. Propoziția subordonată subiectivă 4.5. Predicatul. Clasificare. Propoziția subordonată predicativă 4.6. Acordul dintre subiect și predicat 4.7. Atributul. Clasificare. Propoziția subordonată atributivă 4.8. Complementul. Clasificare. Propoziții subordonate 4.9. Circumstanțialul. Clasificare. Propoziții subordonate
V. Ortografie. Punctuație	5.1. Semnele de punctuație (punctul, semnul întrebării, semnul exclamării, virgula, punctul și virgula, două puncte, ghilimelele, linia de dialog și de pauză, parantezele, punctele de suspensie, cratima). Semnele de ortografie (cratima, apostroful) 5.2. Norme ortografice și de punctuație 5.3. Funcționalitatea/Rolul semnelor ortografice și de punctuație în înțelegerea mesajelor scrise
VI. Stilistică și elemente de pragmatică	6.1. Stilul. Definiție. Delimitări conceptuale 6.2. Calitățile generale și particulare ale stilului 6.3. Stilurile funcționale 6.4. Structura discursului 6.5. Tipuri de discurs

SUGESTII METODOLOGICE

Sugestiile metodologice au în vedere modul de organizare a activității didactice în vederea formării la elevi a competențelor formulate în prezenta programă. Potrivit specificului disciplinei opționale, conținuturile învățării cuprind o parte teoretică și o parte aplicativă, de exersare și aprofundare a conținuturilor predate. Dezvoltarea competențelor-cheie, considerarea elevului ca subiect al activității instructiv-educative și orientarea demersului didactic spre formarea competențelor specifice, accentuarea caracterului practic-aplicativ al disciplinei presupun respectarea unor exigențe precum:

Orientarea activităților către nevoile elevilor. Profesorul va lua ca reper nevoile reale ale elevilor care studiază această disciplină și își va adapta demersul didactic în funcție de acestea. Finalitățile activităților se pot realiza eficient, prin centrarea procesului de învățare pe activitatea elevului. De aici decurge necesitatea de a pune un accent pe activitățile didactice de tip formativ și performativ, care presupun trasarea unor sarcini de învățare concrete. Se va acorda importanța ortografiei și punctuației, cu alocare de timp suficient activităților de învățare asociate acestora. Profesorul se va ghida, în primul rând, după programa disciplinei și va folosi instrumente de lucru flexibile și adaptabile nevoilor concrete ale grupului de elevi cu care lucrează. Profesorul are libertatea de a selecta metodele pe care le consideră cele mai adecvate pentru atingerea finalităților vizate.

În selectarea metodelor profesorii vor da prioritate acelor care vizează nemijlocit formarea competenței de comunicare corectă și conștientă în limba română: exercițiul și analiza gramaticală. Acestea contribuie la înțelegerea mecanismelor interne ale limbii și la transferul cunoștințelor teoretice în practică, sprijinind astfel dezvoltarea unei exprimări corecte, clare și adecvate contextului de comunicare. Prin exercițiul gramatical, elevii aplică regulile limbii în contexte variate – de la recunoașterea și corectarea formelor greșite până la producerea de enunțuri și texte proprii. Analiza gramaticală este utilizată nu ca scop în sine, ci ca instrument de conștientizare a funcționării limbii, favorizând înțelegerea relației dintre formă și sens. Prin intermediul acesteia, elevii pot explica structuri, pot identifica relațiile dintre cuvinte și pot construi treptat o reprezentare coerentă a sistemului limbii. În perspectiva comunicativ-funcțională, exercițiul și analiza gramaticală trebuie valorificate în contexte semnificative, legate de producerea și înțelegerea mesajelor orale și scrise. Se recomandă alternarea exercițiilor de recunoaștere și clasificare cu cele de transformare, completare, reformulare, corectare și creare de enunțuri și de texte, pentru a asigura învățarea activă și reflexivă.

Caracterul funcțional, practic, aplicativ al predării-învățării. Având în vedere că programa are la bază competențele generale și cele specifice, conținuturile apar, în acest context, drept mijloace de realizare a finalităților activității. Se recomandă abordarea părților de vorbire din trei perspective: semantică, morfologică și prin raportare la posibilitățile combinatorii ale acestora. În selectarea textelor literare/nonliterare se va avea în vedere o largă diversitate tipologică (cărți, periodice, resurse educaționale deschise - RED etc.) ca suport pentru formarea deprinderilor de comunicare orală și scrisă, corectă, coerentă și expresivă în limba română.

Diversificarea metodelor și a instrumentelor de evaluare. O eficiență sporită a învățării decurge și din tipurile de evaluare folosite în procesul didactic. Este recomandabil ca profesorul să folosească, în mod adecvat, scopurilor educaționale, acele forme ale evaluării care pot cuantifica progresul elevilor în domeniul comunicării orale sau scrise în limba română. Deoarece comunicarea implică o componentă intrinsecă de evaluare, se recomandă utilizarea în mod consecvent a formelor complementare de evaluare (interevaluare și autoevaluare), alături de alte mijloace considerate eficiente în raport cu această disciplină de studiu (portofoliul, fișele de evaluare, proiectele etc.).

Pentru configurarea demersului didactic din perspectiva politicilor lingvistice europene, se va urmări dezvoltarea competențelor de comunicare ale elevilor în context european: limbile de școlarizare, educație plurilingvă, educație interculturală (<http://www.coe.int>).

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Bidu-Vrânceanu, Angela, Forăscu, Narcisa, *Limba română contemporană. Lexicul*, București, Editura Humanitas Educațional, 2005.

DEX = *Dicționarul explicativ al limbii române* (ediția a III-a, revizuită și adăugită), Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan - Alexandru Rosetti”, București, Editura Univers Enciclopedic, 2016.

DOOM = Vintilă-Rădulescu, Ioana (coord.), *Dicționarul ortografic, ortoepic și morfologic al limbii române*, ediția a III-a, București, Editura Univers Enciclopedic, 2021.

Guțu Romalo, Valeria (coord.), *Gramatica limbii române*, București, Editura Academiei Române, 2008.

Ionescu-Ruxăndoiu, Liliana (coord.), *Dicționar de pragmatică și analiza discursului*, Iași, Editura Institutul European, 2023.

Irimia, Dumitru, *Introducere în stilistică*. Iași, Editura Polirom, 1999.

Milică, Ioan, *Stil și expresivitate*, Iași, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, 2025.

Neamțu, G.G. *Teoria și practica analizei gramaticale*, Pitești, Editura Paralela 45, 2024.

Pană Dindelegan, Gabriela (coord.), *Gramatica de bază a limbii române*, București, Univers Enciclopedic Gold, 2016.

Pană Dindelegan, Gabriela (coord.), *Dicționar de interpretări gramaticale: cuvinte mici, dificultăți mari*, București, Editura Univers Enciclopedic Gold, 2020.

Pană Dindelegan, Gabriela (coord.), *Îndreptar ortografic, ortoepic, morfologic și de punctuație*, București, Editura Univers Enciclopedic, 2024.

Pană Dindelegan, Gabriela, Brăescu, Raluca, Aranghelovici, Cristiana, *Limba română. Exerciții normative*, București, Editura Univers Enciclopedic, 2024.

Vintilă-Rădulescu, Ioana, (coord.), *Punctuația limbii române*, București, Editura Univers Enciclopedic Books, 2025.

Zafiu, Rodica, *Diversitate stilistică în româna actuală*, București, Editura Universității din București, 2001.

GRUP DE LUCRU	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Prof.dr. Robu Adriana Maria	Colegiul Național Pedagogic „Vasile Lupu”, Iași
Prof.dr. Standavid Beatrice	Colegiul Național Pedagogic „Mihai Eminescu”, Târgu Mureș
RESPONSABIL/COORDONATOR ȘTIINȚIFIC	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Responsabil Prof. dr. Georgeta IORDACHE	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
COORDONATORI ȘTIINȚIFICI	
Prof. univ.dr. DRAGOMIRESCU ADINA	Institutul de Lingvistică al Academiei Române „Iorgu Iordan-Al Rosetti”-Universitatea din București
Conf. univ. dr. ILIE EMANUELA	Universitatea „Al. I. Cuza”, Iași
Prof. LĂUDOIU DANIELA	Ministerul Educației și Cercetării - Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Lect. univ. dr. TĂMÂIAN IOANA	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj

Anexa nr. 68

Programa școlară
pentru disciplina

Gramatica aplicată a limbii române

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea educație timpurie și specializarea
pedagogia educației nonformale*

Învățământ liceal

Anexa nr. 68**Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române*,
clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea educație timpurie și specializarea pedagogia educației nonformale*

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române* reprezintă o ofertă de curriculum de specialitate (CS) pentru filiera vocațională, profilul pedagogic, specializările *pedagogia educației timpurii* și *pedagogia educației nonformale*, având alocată o oră/săptămână, pe durata clasei a IX-a.

Dezvoltarea competențelor de comunicare scrisă în limba română, în acord cu normele academice în vigoare, se impune cu necesitate în pregătirea elevilor din liceele cu profil pedagogic, alături de dezvoltarea competențelor de comunicare orală. Finalitățile studiului limbii române la profilul pedagogic se regăsesc în capacitatea fiecărui elev de a produce și de a recepta texte, de a comunica liber, deschis, corect, coerent și expresiv.

Dezvoltarea capacităților de comunicare, prin aprofundarea unor tehnici de exprimare și de redactare, implică asimilarea și aprofundarea unor noțiuni fundamentale din domeniul limbii, fiind vizate toate palierele acesteia: fonetică și fonologie, lexicologie și semantică, morfologie și elemente de sintaxă. În prezent, la nivel liceal, competența lingvistică este dezvoltată în context integrat, funcțional, în programele disciplinei *Limba și literatura română*. Această abordare necesită o extindere a contextului formativ, în acord cu finalitățile educaționale specifice profilului pedagogic, în sensul aprofundării cunoștințelor din domeniul lingvistic în vederea formării specializate a competențelor de comunicare ale elevilor.

Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române* urmărește:

- conștientizarea de către elevi a structurii și a funcționării limbii ca sistem unitar, în permanentă devenire, și ca ansamblu al elementelor de construcție a comunicării;
- cunoașterea și folosirea corectă a aspectelor de ordin fonetic, lexical, morfologic, sintactic, precum și a regulilor și a procedeele de structurare a unui enunț și a unui text;
- formarea elevilor ca persoane capabile să respecte și să promoveze normele academice de comunicare orală și scrisă în limba română;
- dezvoltarea capacității elevilor de a se exprima corect, coerent, expresiv și nuanțat în limba română, la nivelul enunțului, al textului și al discursului, scrise sau orale;
- pregătirea elevilor din liceele pedagogice pentru a dezvolta competența de comunicare a copiilor (cunoștințe, abilități, atitudini).

Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române* pune accent pe latura formativă a învățării, prin varietatea activităților de observare de sistematizare, de analiză, de producere și de redactare de text, precum și prin învățarea și aprofundarea unor tehnici de exprimare orală și scrisă, în spiritul corectitudinii, al fluenței, al clarității și al expresivității limbajului.

În elaborarea programei s-au avut în vedere:

- elementele de proiectare curriculară specifice *Curriculumului Național*;
- prevederi ale Legii educației naționale nr. 198/2023;
- recomandarea Consiliului din 22 mai 2018 privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții;
- Profilul absolventului aprobat prin O.M. nr. 6731 din 28 noiembrie 2023.

Structura programei cuprinde următoarele elemente:

- Nota de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice, activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele generale sunt definite pentru ciclul inferior al liceului, în cadrul filierei vocaționale, profilul pedagogic, specializările Educație timpurie și Educație nonformală.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare- evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Aplicarea metodelor de analiză fonetică, lexicală, semantică, gramaticală în contexte specifice, pentru explorarea structurii limbii române. ⁽⁷⁾
CG2	Receptarea și producerea de mesaje nuanțate și adecvate diferitelor situații de comunicare.
CG3 ⁽⁸⁾	Îmbunătățirea calității exprimării și a evoluției lingvistice personale, pentru analiza și interpretarea textelor, în vederea dezvoltării gândirii critice.

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

CG 1 - Aplicarea metodelor de analiză fonetică, lexicală, semantică, gramaticală în contexte specifice, pentru explorarea structurii limbii române

Clasa a IX-a	
CS 1.1. Identificarea sunetelor limbii române și clasificarea lor în funcție de trăsăturile articulatorii, pentru o pronunție corectă⁽¹¹⁾	- exerciții de ascultare și de identificare a sunetelor vocalice și consonantice și clasificarea acestora după modul și locul de articulare - exerciții de completare și de asociere între sunete și caracteristicile lor articulatorii - exerciții de analiză fonologică - exerciții de pronunțare corectă a sunetelor dificile (ex: „î”, „r”, „ce”/„ci”) și discutarea diferențelor articulatorii
CS 1.2. Recunoașterea relațiilor semantice dintre cuvinte, pentru a facilita interpretarea corectă a mesajelor și îmbogățirea vocabularului	- exerciții de clasificare semantică, de grupare a cuvintelor în categorii semantice cu justificarea alegerii - exerciții de asociere a unor cuvinte în funcție de relația semantică - exerciții de identificare și utilizare corectă a paronimelor în propoziții - reprezentări vizuale (hărți, constelații) ale unor rețele lexice
CS 1.3. Utilizarea achizițiilor semantice și morfosintactice în analiza cuvintelor din diverse texte, pentru a înțelege și pentru a construi corect enunțuri	- exerciții de analiză a propozițiilor și de identificare a părților de vorbire - exerciții de identificare a categoriilor gramaticale (gen, număr, caz, timp, mod etc.) în texte date - joc de rol, cu utilizarea vocabularului specific (interviu de angajare) - exerciții de scriere creativă cu restricții lexicale - rescrierea unor secvențe narative/descriptive, modificând timpul verbelor
CS 1.4. Adaptarea vocabularului în funcție de registrul de limbă (formal/informal) pentru adecvarea mesajului la contextul de comunicare educațional⁽¹¹⁾	- exerciții de identificare a trăsăturilor specifice diferitelor registre de limbă - exerciții de identificare atât a aspectelor comune, cât și a celor diferite, existente în două sau mai multe texte, rostite în contexte diferite - redactarea unor compuneri, plecând de la cuvinte, aparținând registrelor formal/informal - realizarea unor proiecte tematice utilizând variate tipuri de registre de limbă

CG 2 - Receptarea și producerea de mesaje nuanțate și adecvate diferitelor situații de comunicare

Clasa a IX-a	
CS 2.1. Aplicarea regulilor de pronunție, de ortografie și de punctuație în formularea de mesaje și texte orale și scrise, pentru asigurarea corectitudinii exprimării orale și scrise	- exerciții de dictare, urmate de analiza și de discutarea greșelilor - corectarea unor texte cu greșeli de ortografie și de punctuație - identificarea greșelilor din texte reale (postări online, reclame, articole) - ateliere de <i>scriere ghidată</i>: redactarea unor texte narative/descriptive cu cerințe specifice privind utilizarea anumitor părți de vorbire
CS 2.2. Utilizarea unui lexic adecvat și a unor structuri morfosintactice în funcție de intenția comunicativă și de publicul-țintă, pentru a transmite eficient mesajul dorit	- inițierea unor situații de comunicare care să vizeze adaptarea vocabularului în funcție de intenția comunicării - jocuri de rol, cu scopul de a adapta limbajul utilizat la un anumit public-țintă - organizarea unor <i>jocuri gramaticale</i>: bingo gramatical/domino cu părți de vorbire sau „<i>Ghicește partea de vorbire</i>” - <i>minidezbateri</i> gramaticale – pregătirea și susținerea unor scurte argumentări, cu accent pe utilizarea corectă a părților de vorbire
CS 2.3. Interpretarea sensurilor contextuale ale cuvintelor în texte literare și nonliterare, pentru a identifica și pentru a analiza sensurile multiple ale termenilor în funcție de context	

Clasa a IX-a
- adecvarea unor texte date, la diferite situații de contextuale - exerciții de prezentare a unor informații, idei și puncte de vedere, oferind detalii semnificative și exemple relevante pentru contexte variate - activități tip ștafetă, în care accentul e pus pe realizarea de minidialoguri orale, având ca scop exprimarea nuanțată - activități de redactare a unor microeseuri sau compuneri gramaticale orientate tematic „Arborele personajului...”; „Grădina poetului...”
CS 2.4. Formularea și reformularea enunțurilor corecte și coerente în contexte educaționale și formale, pentru a construi și pentru a restructura enunțurile în mod adecvat
- exerciții de scriere de mesaje formale: redactarea unor e-mailuri, cereri - exerciții de parafrază: reformularea unor enunțuri pentru adecvarea acestora la contextul formal - simulări de interviuri: prin formularea unor răspunsuri clare și coerente la întrebări formale - utilizarea unor organizatori grafici

CG 3 - Îmbunătățirea calității exprimării și a evoluției lingvistice personale, pentru analiza și interpretarea textelor, în vederea dezvoltării gândirii critice

Clasa a IX-a
CS 3.1. Justificarea alegerilor lingvistice în redactarea și revizuirea textelor, pentru a explica deciziile luate în procesul de redactare și de revizuire
- exerciții de identificare și de justificare a prezenței unor structuri lingvistice în diferite texte - activități de grup pentru prezentarea argumentelor referitoare la utilizarea unor structuri în diferite situații de comunicare - ateliere de <i>scriere ghidată</i>: redactarea unor texte narrative/descriptive cu cerințe specifice privind utilizarea anumitor părți de vorbire - exerciții de tipul „Corectează și explică - Fișe de autocorectare”: corectarea greșelilor, urmate de explicarea corecturilor
CS 3.2. Argumentarea utilizării anumitor structuri morfologice, sintactice și lexicale în funcție de context, pentru a susține rațional alegerile lingvistice în funcție de intenția comunicativă și de contextul discursului
- exerciții de analiză a sensurilor implicite, a conotațiilor și a intențiilor comunicative din mesaje orale sau scrise - exerciții de identificare a informațiilor, a ideilor și a punctelor de vedere prezente în texte variate, urmărind utilizarea anumitor structuri morfologice sau lexicale date - utilizarea metodei Frisco, în vederea analizării celor patru atitudini – conservatoare, exuberantă, pesimistă, optimistă – prin exprimarea punctelor de vedere ale interlocutorului/interlocutorilor - realizarea de proiecte tematice utilizând structuri morfologice și lexicale variate
CS 3.3. Evaluarea calității exprimării din punct de vedere fonetic, lexical, sintactic și morfologic, pentru a analiza și pentru a aprecia exprimarea proprie și a altora din perspectivă lingvistică
- activități de identificare și de corectare a greșelilor, explicând tipul acestora și oferind variante corecte - exerciții de completare a unor propoziții ambigue folosind termeni și cuvinte potrivite din punct de vedere semantic și morfologic - exerciții de parafrază și de reformulare a unor enunțuri - minidezbateri de analiză lingvistică, urmate de analiza exprimării din punct de vedere fonetic, lexical și morfologic
CS 3.4. Elaborarea de reflecții scrise asupra propriei exprimări și a evoluției lingvistice personale, pentru a încuraja autoevaluarea și pentru a conștientiza propriul context lingvistic
- exerciții de redactare și de organizare a textelor proprii - completarea unor fișe de autoevaluare privind pronunția, claritatea și corectitudinea morfologică a termenilor utilizați - activități de tipul „Jurnalul limbii mele” – redactarea unor reflecții scrise în care se analizează propria exprimare (orală și scrisă) - realizarea unui Portofoliul lingvistic personal

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Fonetica și fonologie	1.1. Sunetele limbii române 1.2. Clasificarea articulatorie și acustică a vocalelor și a consoanelor limbii române. Semivocale 1.3. Fenomene de coarticulație: metateză, asimilare, disimilare 1.4. Corespondența dintre litere și sunete. Reprezentarea grafică a sunetelor 1.5. Segmente vocalice. Diftong. Triftong. Hiat 1.6. Silaba. Despărțirea cuvintelor în silabe și despărțirea la capăt de rând 1.7. Accentul. Reguli de folosire corectă a accentului în limba română 1.8. Pronunții corecte/incorecte ale neologismelor
2. Lexicologie și semantică	2.1. Vocabularul. Noțiuni generale 2.2. Cuvântul – unitate de bază a vocabularului. Cuvântul - formă și sens 2.3. Mijloace de îmbogățire a vocabularului. Derivarea cu prefixe, sufixe. Compunerea – tipare de compunere, prefixoide, sufixoide. Conversiunea 2.4. Câmpuri lexico-semantică 2.5. Cuvinte polisemantice 2.6. Omonimia, paronimia 2.7. Relații semantice: sinonimie și antonimie 2.8. Sensul cuvintelor. Tipuri de limbaj. Argou. Jargon 2.9. Sensul cuvintelor în context. Denotație. Conotație 2.10. Erori semantice: pleonasmul, confuzia paronimică
3. Morfologie și elemente de sintaxă	a. Părțile de vorbire flexibile 3.1. Verbul și grupul verbal. Perspectivă semantică, morfologică. Categoriile gramaticale ale verbului (mod, timp, persoană, număr, diateză, conjugare). Posibilități combinatorii. Ortografia verbului 3.2. Substantivul și grupul nominal. Perspectivă semantică, morfologică. Categoriile gramaticale ale substantivului (gen, număr, caz, determinare). Posibilități combinatorii. Ortografia substantivului 3.3. Pronumele și grupul nominal cu centru pronume. Tipurile pronomelui. Categoriile gramaticale specifice (persoană, număr, gen). Funcții sintactice ale pronomelui. Adjectivele pronominale 3.4. Adjectivul și grupul adjectival. Flexiunea adjectivului. Gradele de comparație/intensitate. Ortografia adjectivului 3.5. Numeralul și grupul nominal cu centru numeral. Tipuri de numere. Funcții sintactice ale numeralului. Ortografia numeralului b. Părțile de vorbire neflexibile 3.7. Adverbul și grupul adverbial. Tipuri de adverbe. Gradele de comparație ale adverbului. Funcții sintactice 3.8. Interjecția și grupul interjecțional. Funcția sintactică a interjecției 3.9. Prepoziția și grupul prepozițional 3.10. Conjuncția. Clasificare

SUGESTII METODOLOGICE

Sugestiile metodologice au în vedere modul de organizare a activității didactice în vederea formării la elevi a competențelor formulate în prezenta programă. Potrivit specificului disciplinei opționale, conținuturile învățării cuprind o parte teoretică și o parte aplicativă, de exersare și aprofundare a conținuturilor predate. Dezvoltarea competențelor-cheie, considerarea elevului ca subiect al activității instructiv-educative și orientarea demersului didactic spre formarea competențelor specifice, accentuarea caracterului practic-aplicativ al disciplinei presupun respectarea unor exigențe precum:

Orientarea activităților către nevoile elevilor. Profesorul va lua ca reper nevoile reale ale elevilor care studiază această disciplină și își va adapta demersul didactic în funcție de acestea. Finalitățile activităților se pot realiza eficient, prin centrarea procesului de învățare pe activitatea elevului. De aici decurge necesitatea de a pune accent pe activitățile didactice de tip formativ și performativ, care presupun trasarea unor sarcini de învățare concrete. Profesorul se va ghida, în primul rând, după programa disciplinei și va folosi instrumente de lucru flexibile și adaptabile nevoilor concrete ale grupului de elevi cu care lucrează. Profesorul are libertatea de a selecta metodele pe care le consideră cele mai adecvate pentru atingerea finalităților vizate.

În selectarea metodelor, profesorii vor da prioritate acelor care vizează nemijlocit formarea competenței de comunicare corectă și conștientă în limba română: exercițiul și analiza gramaticală. Acestea contribuie la înțelegerea mecanismelor interne ale limbii și la transferul cunoștințelor teoretice în practică, sprijinind astfel dezvoltarea unei exprimări corecte, clare și adecvate contextului de comunicare. Prin exercițiul gramatical, elevii aplică regulile limbii în contexte variate – de la recunoașterea și corectarea formelor greșite până la producerea de enunțuri și texte proprii. Analiza gramaticală este utilizată nu ca scop în sine, ci ca instrument de conștientizare a funcționării limbii, favorizând înțelegerea relației dintre formă și sens. Prin intermediul acesteia, elevii pot explica structuri, pot identifica relațiile dintre cuvinte și pot construi treptat o reprezentare coerentă a sistemului limbii. În perspectiva comunicativ-funcțională, exercițiul și analiza gramaticală trebuie valorificate în contexte semnificative, legate de producerea și înțelegerea mesajelor orale și scrise. Se recomandă alternarea exercițiilor de recunoaștere și clasificare cu cele de transformare, completare, reformulare, corectare și creare de enunțuri și de texte, pentru a asigura învățarea activă și reflexivă.

Caracterul funcțional, practic, aplicativ al predării-învățării. Având în vedere că programa are la bază competențele generale și cele specifice, conținuturile apar, în acest context, drept mijloace de realizare a finalităților activității. Se recomandă abordarea părților de vorbire din trei perspective: semantică, morfologică și prin raportare la posibilitățile combinatorii ale acestora. În selectarea textelor literare/nonliterare se va avea în vedere o largă diversitate tipologică (cărți, periodice, resurse educaționale deschise – RED etc.) ca suport pentru formarea deprinderilor de comunicare orală și scrisă, corectă, coerentă și expresivă în limba română.

Diversificarea metodelor și a instrumentelor de evaluare. O eficiență sporită a învățării decurge și din tipurile de evaluare folosite în procesul didactic. Este recomandabil ca profesorul să folosească, în mod adecvat scopurilor educaționale, acele forme ale evaluării care pot cuantifica progresul elevilor în domeniul comunicării orale sau scrise în limba română. Deoarece comunicarea implică o componentă intrinsecă de evaluare, se recomandă utilizarea în mod consecvent a formelor complementare de evaluare (interevaluare și autoevaluare), alături de alte mijloace considerate eficiente în raport cu această disciplină de studiu (portofoliul, fișele de evaluare, proiectele etc.).

Pentru configurarea demersului didactic din perspectiva politicilor lingvistice europene, se va urmări dezvoltarea competențelor de comunicare ale elevilor în context european: limbile de școlarizare, educație plurilingvă, educație interculturală (<http://www.coe.int>).

REFERINTE BIBLIOGRAFICE

Bidu-Vrânceanu, Angela, Forăscu, Narcisa, *Limba română contemporană. Lexicul*, București, Editura Humanitas Educațional, 2005.

DEX = *Dicționarul explicativ al limbii române* (ediția a III-a, revizuită și adăugită), Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan – Alexandru Rosetti”, București, Editura Univers Enciclopedic, 2016.

DOOM = Vintilă-Rădulescu, Ioana (coord.), *Dicționarul ortografic, ortoepic și morfologic al limbii române*, ediția a III-a, București, Editura Univers Enciclopedic, 2021.

Guțu Romalo, Valeria (coord.), *Gramatica limbii române*, București, Editura Academiei Române, 2008.

Neamțu, G.G. *Teoria și practica analizei gramaticale*, Pitești, Editura Paralela 45, 2024.

Pană Dindelegan, Gabriela (coord.), *Gramatica de bază a limbii române*, București, Univers Enciclopedic Gold, 2016.

Pană Dindelegan, Gabriela (coord.), *Dicționar de interpretări gramaticale: cuvinte mici, dificultăți mari*, București, Editura Univers Enciclopedic Gold, 2020.

Pană Dindelegan, Gabriela (coord.), *Îndreptar ortografic, ortoepic, morfologic și de punctuație*, București, Editura Univers Enciclopedic, 2024.

Pană Dindelegan, Gabriela, Brăescu, Raluca, Arangelovici, Cristiana, *Limba română. Exerciții normative*, București, Editura Univers Enciclopedic, 2024.

Vintilă-Rădulescu, Ioana, (coord.), *Punctuația limbii române*, București, Editura Univers Enciclopedic Books, 2025

GRUP DE LUCRU	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Prof.dr. Adriana Maria Robu	Colegiul Național Pedagogic „Vasile Lupu”, Iași
Prof.dr. Beatrice Standavid	Colegiul Național Pedagogic „Mihai Eminescu”, Târgu Mureș
RESPONSABIL/COORDONATORI ȘTIINȚIFICI	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Responsabil Prof. dr. Georgeta Iordache	Ministerul Educației și Cercetării - Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
COORDONATORI ȘTIINȚIFICI	
Prof. univ.dr. Adina Dragomirescu	Institutul de Lingvistică al Academiei Române „Iorgu Iordan – Al Rosetti”/Universitatea din București
Conf. univ. dr. Emanuela Ilie	Universitatea „Al. I. Cuza”, Iași
Prof. Daniela Lăudoiu	Ministerul Educației și Cercetării – Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Lect. univ. dr. Ioana Tămâian	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj

Programa școlară
pentru disciplina

Gramatica aplicată a limbii române

Clasele a IX-a și a X-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea pedagogie generală și
specializarea mediere școlară*

Învățământ liceal

Anexa nr. 69**Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române*, clasele a IX-a și a X-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogie generală și specializarea mediere școlară*

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române* reprezintă o ofertă de curriculum de specialitate (CS) pentru filiera vocațională, profilul pedagogic, specializările *pedagogie generală* și *mediere școlară*, având alocată o oră/săptămână, pe durata clasei a IX-a și a X-a.

Dezvoltarea competențelor de comunicare scrisă în limba română, în acord cu normele academice în vigoare, se impune cu necesitate în pregătirea elevilor din liceele cu profil pedagogic, alături de dezvoltarea competențelor de comunicare orală. Finalitățile studiului limbii române la profilul pedagogic se regăsesc în capacitatea fiecărui elev de a produce și de a recepta texte, de a comunica liber, deschis, corect, coerent și expresiv.

Dezvoltarea capacităților de comunicare, prin aprofundarea unor tehnici de exprimare și de redactare, implică asimilarea și aprofundarea unor noțiuni fundamentale din domeniul limbii, fiind vizate toate palierele acesteia: fonetică și fonologie, lexicologie și semantică, morfologie, sintaxă, ortografie, ortoepie și punctuație, stilistică și elemente de pragmatică. În prezent, la nivel liceal, competența lingvistică este dezvoltată în context integrat, funcțional, în programele disciplinei *Limba și literatura română*. Această abordare necesită o extindere a contextului formativ, în acord cu finalitățile educaționale specifice profilului pedagogic, în sensul aprofundării cunoștințelor din domeniul lingvistic și pentru o formare specializată a competențelor de comunicare ale elevilor.

Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române* urmărește:

- conștientizarea de către elevi a structurii și a funcționării limbii ca sistem unitar, în permanentă devenire, și ca ansamblu al elementelor de construcție a comunicării;
- cunoașterea și folosirea corectă a aspectelor de ordin fonetic, lexical, morfologic, sintactic, precum și a regulilor și a procedeele de structurare a unui enunț și a unui text;
- formarea elevilor ca persoane capabile să respecte și să promoveze normele academice de comunicare orală și scrisă în limba română;
- dezvoltarea capacității elevilor de a se exprima corect, coerent, expresiv și nuanțat în limba română, la nivelul enunțului, al textului și al discursului, scrise sau orale;
- pregătirea elevilor din liceele pedagogice pentru a dezvolta competența de comunicare a copiilor (cunoștințe, abilități, atitudini).

Programa școlară pentru disciplina *Gramatica aplicată a limbii române* pune accent pe latura formativă a învățării, prin varietatea activităților de observare, de sistematizare, de analiză, de producere și de redactare de text, precum și prin învățarea și aprofundarea unor tehnici de exprimare orală și scrisă, în spiritul corectitudinii, al fluenței, al clarității și al expresivității limbajului.

În elaborarea programei s-au avut în vedere:

- elementele de proiectare curriculară specifice *Curriculumului Național*;
- prevederi ale Legii învățământului preuniversitar nr. 198/2023;
- recomandarea Consiliului din 22 mai 2018 privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții;
- Profilul absolventului aprobat prin O.M. nr. 6731 din 28 noiembrie 2023.

Structura programei cuprinde următoarele elemente:

- Nota de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice, activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele generale sunt definite pentru ciclul inferior al liceului, în cadrul filierei vocaționale, profilul pedagogic, specializările Pedagogie generală și Mediere școlară.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare- evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Aplicarea metodelor de analiză fonetică, lexicală, semantică, gramaticală în contexte specifice, pentru explorarea structurii limbii române.
CG2	Receptarea și producerea de mesaje nuanțate și adecvate diferitelor situații de comunicare.
CG3	Îmbunătățirea calității exprimării și a evoluției lingvistice personale, pentru analiza și interpretarea textelor, în vederea dezvoltării gândirii critice.

Clasa a IX-a

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Aplicarea metodelor de analiză fonetică, lexicală, semantică, gramaticală în contexte specifice, pentru explorarea structurii limbii române

Clasa a IX-a
CS 1.1. Identificarea sunetelor limbii române și clasificarea lor în funcție de trăsăturile articulatorii, pentru o pronunție corectă⁽¹¹⁾
- exerciții de ascultare și de identificare a sunetelor vocalice și consonantice și clasificarea acestora după modul și locul de articulare - exerciții de completare și de asociere între sunete și caracteristicile lor articulatorii - exerciții de analiză fonologică - exerciții de pronunțare corectă a sunetelor dificile (ex: „î”, „r”, „ce”/„ci”) și discutarea diferențelor articulatorii
CS 1.2. Recunoașterea relațiilor semantice dintre cuvinte, pentru a facilita interpretarea corectă a mesajelor și îmbogățirea vocabularului
- exerciții de clasificare semantică, de grupare a cuvintelor în categorii semantice cu justificarea alegerii - exerciții de asociere a unor cuvinte în funcție de relația semantică - exerciții de identificare și utilizare corectă a paronimelor în propoziții - reprezentări vizuale (hărți, constelații) ale unor rețele lexicale
CS 1.3. Utilizarea achizițiilor semantice și morfosintactice în analiza cuvintelor din diverse texte, pentru a înțelege și pentru a construi corect enunțuri
- exerciții de analiză a propozițiilor și de identificare a părților de vorbire - exerciții de identificare a categoriilor gramaticale (gen, număr, caz, timp, mod etc.) în texte date - joc de rol, cu utilizarea vocabularului specific (interviu de angajare) - exerciții de scriere creativă cu restricții lexicale - rescrierea unor secvențe narative/descriptive, modificând timpul verbelor

CG 2 - Receptarea și producerea de mesaje nuanțate și adecvate diferitelor situații de comunicare

Clasa a IX-a
CS 2.1. Aplicarea regulilor de pronunție, de ortografie și de punctuație în formularea de mesaje și texte orale și scrise, pentru asigurarea corectitudinii exprimării orale și scrise
- exerciții de dictare, urmate de analiza și de discutarea greșelilor - corectarea unor texte cu greșeli de ortografie și de punctuație - identificarea greșelilor din texte reale (postări online, reclame, articole) - ateliere de <i>scriere ghidată</i>: redactarea unor texte narative/descriptive cu cerințe specifice privind utilizarea anumitor părți de vorbire
CS 2.2. Utilizarea unui lexic adecvat și a unor structuri morfosintactice în funcție de intenția comunicativă și de publicul-țintă, pentru a transmite eficient mesajul dorit
- inițierea unor situații de comunicare care să vizeze adaptarea vocabularului în funcție de intenția comunicării - jocuri de rol, cu scopul de a adapta limbajul utilizat la un anumit public-țintă - <i>jocuri gramaticale</i>: bingo gramatical/domino cu părți de vorbire sau „<i>Ghicește partea de vorbire</i>” - <i>minidezbateri</i> gramaticale – pregătirea și susținerea unor scurte argumentări, cu accent pe utilizarea corectă a părților de vorbire
CS 2.3. Interpretarea sensurilor contextuale ale cuvintelor în texte literare și nonliterare, pentru a identifica și pentru a analiza sensurile multiple ale termenilor în funcție de context
- adecvarea unor texte date, la diferite situații de contextuale - exerciții de prezentare a unor informații, idei și puncte de vedere, oferind detalii semnificative și exemple relevante pentru contexte variate - activități tip ștafetă, în care accentul e pus pe realizarea de minidialoguri orale, având ca scop exprimarea nuanțată - activități de redactare a unor microeseuri sau compuneri gramaticale orientate tematic „Arborele personajului...”; „Grădina poetului...”

CG 3 - Îmbunătățirea calității exprimării și a evoluției lingvistice personale, pentru analiza și interpretarea textelor, în vederea dezvoltării gândirii critice

Clasa a IX-a	
CS 3.1. Justificarea alegerilor lingvistice în redactarea și revizuirea textelor, pentru a explica deciziile luate în procesul de redactare și de revizuire	
- exerciții de identificare și de justificare a prezenței unor structuri lingvistice în diferite texte - activități de grup pentru prezentarea argumentelor referitoare la utilizarea unor structuri în diferite situații de comunicare - ateliere de <i>scriere ghidată</i>: redactarea unor texte narative/descriptive cu cerințe specifice privind utilizarea anumitor părți de vorbire - exerciții de tipul „Corectează și explică - Fișe de autocorectare”: corectarea greșelilor, urmate de explicarea corecturilor	
CS 3.2. Argumentarea utilizării anumitor structuri morfologice, sintactice și lexicale în funcție de context, pentru a susține rațional alegerile lingvistice în funcție de intenția comunicativă și de contextul discursului	
- exerciții de analiză a subtilităților de sens (implicite, conotații, intenții) din mesaje orale sau scrise și formularea argumentări adecvate - exerciții de identificare a informațiilor, a ideilor și a punctelor de vedere prezente în texte variate, urmărind utilizarea anumitor structuri morfologice sau lexicale date - utilizarea metodei Frisco, în vederea analizării celor patru atitudini – conservatoare, exuberantă, pesimistă, optimistă – prin exprimarea punctelor de vedere ale interlocutorului/interlocutorilor - realizarea de proiecte tematice utilizând structuri morfologice și lexicale variate	
CS 3.3. Evaluarea calității exprimării din punct de vedere fonetic, lexical, sintactic și morfologic, pentru a analiza și pentru a aprecia exprimarea proprie și a altora din perspectivă lingvistică	
- activități de identificare și de corectare a greșelilor, explicând tipul acestora și oferind variante corecte - exerciții de completare a unor propoziții ambigue folosind termeni și cuvinte potrivite din punct de vedere semantic și morfologic - exerciții de parafrază și de reformulare a unor enunțuri - minidezbateri de analiză lingvistică, urmate de analiza exprimării din punct de vedere fonetic, lexical și morfologic	

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Fonetică și fonologie	1.1. Sunetele limbii române/sistemul fonologic al limbii române 1.2. Clasificarea articulatorie și acustică a vocalelor și a consoanelor limbii române. Semivocale 1.3. Fenomene de coarticulație: metateză, asimilare, disimilare 1.4. Corespondența dintre litere și sunete. Reprezentarea grafică a sunetelor 1.5. Segmente vocalice. Diftong. Triftong. Hiat 1.6. Silaba. Despărțirea cuvintelor în silabe și despărțirea la capăt de rând 1.7. Accentul. Reguli de folosire corectă a accentului în limba română 1.8. Pronunții corecte/incorecte ale neologismelor
2. Lexicologie și semantică	2.1. Vocabularul. Noțiuni generale 2.2. Cuvântul – unitate de bază a vocabularului. Cuvântul – formă și sens 2.3. Mijloace de îmbogățire a vocabularului. Derivarea cu prefixe, sufixe Compunerea – tipare de compunere, prefixoide, sufizoide. Conversiunea 2.4. Câmpuri lexico-semantice 2.5. Cuvinte polisemantice 2.6. Omonimia, paronimia 2.7. Relații semantice: sinonimie și antonimie. 2.8. Sensul cuvintelor. Tipuri de limbaj. Argou. Jargon 2.9. Sensul cuvintelor în context. Denotație. Conotație 2.10. Erori semantice: pleonasmul, confuzia paronimică
3. Morfologie și elemente de sintaxă	a. Părțile de vorbire flexibile 3.1. Verbul și grupul verbal. Perspectivă semantică, morfologică. Categoriile gramaticale ale verbului (mod, timp, persoană, număr, diateză, conjugare). Posibilități combinatorii. Ortografia verbului 3.2. Substantivul și grupul nominal. Perspectivă semantică, morfologică. Categoriile gramaticale ale substantivului (gen, număr, caz, determinare). Posibilități combinatorii. Ortografia substantivului 3.3. Pronumele și grupul nominal cu centru pronume. Tipurile pronomelui. Categoriile gramaticale specifice (persoană, număr, gen). Funcții sintactice ale pronomelui. Adjectivele pronominale 3.4. Adjectivul și grupul adjectival. Flexiunea adjectivului. Gradele de comparație/intensitate. Ortografia adjectivului 3.5. Numeralul și grupul nominal cu centru numeral. Tipuri de numere. Funcții sintactice ale numeralului. Ortografia numeralului b. Părțile de vorbire neflexibile 3.6. Adverbul și grupul adverbial. Tipuri de adverbe. Gradele de comparație ale adverbului. Funcții sintactice 3.7. Interjecția și grupul interjecțional. Funcția sintactică a interjecției 3.8. Prepoziția și grupul prepozițional 3.9. Conjunția. Clasificare

Clasa a X-a

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Aplicarea metodelor de analiză fonetică, lexicală, semantică, gramaticală în contexte specifice, pentru explorarea structurii limbii române

Clasa a X-a	
CS 1.1. Utilizarea achizițiilor morfosintactice în analiza cuvintelor din diverse texte, pentru a înțelege și pentru a construi corect enunțuri	- exerciții de analiză a propozițiilor și de identificare a părților de vorbire, relația dintre forma și funcția cuvintelor - exerciții de identificare a categoriilor gramaticale (gen, număr, caz, timp, mod etc.) în texte date - rescrierea unor secvențe narative/descriptive, modificând timpul verbelor pentru a sesiza schimbarea sensului textului - completarea unor rebusuri
CS 1.2. Adaptarea vocabularului în funcție de registrul de limbă (formal/informal) pentru adecvarea mesajului la contextul de comunicare educațional ⁽¹¹⁾	- exerciții de identificare a trăsăturilor specifice diferitelor registre de limbă - exerciții de identificare atât a aspectelor comune, cât și a celor diferite, existente în două sau mai multe texte, rostite în contexte diferite - redactarea unor compuneri, plecând de la cuvinte, aparținând registrelor formal/informal - realizarea unor proiecte tematice utilizând variate tipuri de registre de limbă
CS 1.3. Reformularea enunțurilor pentru a modifica registrul stilistic, păstrând corectitudinea gramaticală.	- ateliere de analiză stilistică pentru identificarea modului de realizare a expresivității - exerciții de transformări stilistice ale unor texte neutre - identificarea intențiilor de comunicare prezentate prin diferite mijloacele stilistice

CG 2 - Receptarea și producerea de mesaje nuanțate și adecvate diferitelor situații de comunicare

Clasa a X-a	
CS 2.1. Identificarea intenției comunicative și a registrului de limbă în mesaje orale și scrise	- joc de rol: simularea unei conversații formale (ex: interviu de angajare) și una informală (ex: discuție între prieteni), pentru a observa diferențele de limbaj - clasificarea mesajelor (scrisori, reclame, articole) în funcție de scopul comunicării și registrul de limbă - exercițiu de transformare: rescrierea unui mesaj informal într-unul formal (ex: cerere către directorul școlii) - dezbateri pe tema „Când și cum folosim limbajul formal?”
CS 2.2. Interpretarea mesajelor orale și scrise, prin evidențierea nuanțelor de sens, a intenției și a mijloacelor stilistice	- analiza unor fragmente de dialog pentru a observa tonul, intenția și relația dintre interlocutori. - exerciții de interpretare a unor mesaje ambigue, discutând posibilele sensuri și contextul care le influențează. - comentarea unui text publicitar, identificând strategiile de influențare și impactul asupra receptorului.
CS 2.3. Formularea de enunțuri corecte și coerente în contexte educaționale și formale	- exerciții de scriere de mesaje formale: redactarea unor e-mailuri, cereri - exerciții de parafrazare: reformularea unor enunțuri pentru adecvarea acestora la contextul formal - simulări de interviuri: prin formularea unor răspunsuri clare și coerente la întrebări formale - utilizarea unor organizatori grafici,
CS 2.4. Utilizarea conștientă a structurilor gramaticale (topica, modurile verbale, tipurile de propoziții) pentru a crea efecte stilistice în exprimarea orală și scrisă.	- ateliere de rescriere stilistică, pentru explorarea efectelor stilistice ale topicii și modurilor verbale - analize comparative ale diferitelor tipuri de texte, pentru înțelegerea impactului topicii asupra stilului și sensului - exerciții de tipul „Transformă și stilizează”, pentru rescrierea unor texte neutre în stiluri diferite (narativ, persuasiv, poetic) - jocul Provocarea expresivă, prin care elevii rostesc o frază în moduri diferite, pentru a exprima sentimente diferite

CG 3 - Îmbunătățirea calității exprimării și a evoluției lingvistice personale, pentru analiza și

Programa școlară pentru disciplina Gramatică aplicată a limbii române, clasa a IX-a și a X-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogie generală și specializarea mediere școlară

interpretarea textelor, în vederea dezvoltării gândirii critice

Clasa a X-a	
CS 3.1. Argumentarea utilizării anumitor structuri morfologice și lexicale în funcție de context, pentru a susține rațional alegerile lingvistice în funcție de intenția comunicativă și contextul discursului	
- exerciții de analiză a subtilităților de sens (implicite, conotații, intenții) din mesaje orale sau scrise și formularea argumentări adecvate - exerciții de identificare a informațiilor, a ideilor și a punctelor de vedere prezente în texte variate, urmărind utilizarea anumitor structuri morfologice sau lexicale date - metoda Frisco analiza celor patru atitudini, puncte de vedere exprimate de interlocutor/interlocutori - realizarea de proiecte tematice utilizând structuri morfologice și lexicale variate	
CS 3.2. Utilizarea unui lexic diversificat, recurgând la categoriile semantice studiate și la mijloacele de îmbogățire a vocabularului	
- atelier de ipoteze, prin care elevii propun finaluri alternative pentru diferite tipuri de texte și justifică alegerile făcute. - jurnal de reflecție - dezbateri pe marginea unei întrebări-cheie inspirate dintr-un text (ex: „Este libertatea mai importantă decât siguranța?”) - crearea unei hărți conceptuale care evidențiază pozițiile diferite și argumentele fiecărui text	
CS 3.3. Elaborarea de reflecții scrise asupra propriei exprimări și a evoluției lingvistice personale, pentru a încuraja autoevaluarea și pentru a conștientiza propriul context lingvistic	
- exerciții de redactare și de organizare a textelor proprii - completarea unor fișe de autoevaluare privind pronunția, claritatea și corectitudinea morfologică a termenilor utilizați - activități de tipul „Jurnalul limbii mele” – redactarea unor reflecții scrise în care se analizează propria exprimare (orală și scrisă) - realizarea unui Portofoliul lingvistic personal	

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**Clasa a X-a**

Domenii de conținut	Conținuturi
I. Sintaxa	1.1. Unitățile sintaxei. Raporturile sintactice 1.2. Propoziția. Clasificare. Topica și punctuația 1.3. Sintaxa propoziției. Sintaxa frazei 1.4. Subiectul. Clasificare. Propoziția subordonată subiectivă 1.5. Predicatul. Clasificare. Propoziția subordonată predicativă 1.6. Acordul dintre subiect și predicat 1.7. Atributul. Clasificare. Propoziția subordonată atributivă 1.8. Complementul. Clasificare. Propoziții subordonate 1.9. Circumstanțialul. Clasificare. Propoziții subordonate
II. Ortografie. Punctuație	2.1. Semnele de punctuație (punctul, semnul întrebării, semnul exclamării, virgula, punctul și virgula, două puncte, ghilimelele, linia de dialog și de pauză, parantezele, punctele de suspensie, cratima). Semnele de ortografie (cratima, apostroful) 2.2. Norme ortografice și de punctuație 2.3. Funcționalitatea/Rolul semnelor ortografice și de punctuație în înțelegerea mesajelor scrise
III. Stilistică și elemente de pragmatică	3.1. Stilul. Definiție. Delimitări conceptuale 3.2. Calitățile generale și particulare ale stilului 3.3. Stilurile funcționale 3.4. Structura discursului 3.5. Tipuri de discurs

SUGESTII METODOLOGICE

Sugestiile metodologice au în vedere modul de organizare a activității didactice în vederea formării la elevi a competențelor formulate în prezenta programă. Potrivit specificului disciplinei opționale, conținuturile învățării cuprind o parte teoretică și o parte aplicativă, de exersare și aprofundare a conținuturilor predate. Dezvoltarea competențelor-cheie, considerarea elevului ca subiect al activității instructiv-educative și orientarea demersului didactic spre formarea competențelor specifice, accentuarea caracterului practic-aplicativ al disciplinei presupun respectarea unor exigențe precum:

Orientarea activităților către nevoile elevilor. Profesorul va lua ca reper nevoile reale ale elevilor care studiază această disciplină și își va adapta demersul didactic în funcție de acestea. Finalitățile activităților se pot realiza eficient, prin centrarea procesului de învățare pe activitatea elevului. De aici decurge necesitatea de a pune un accent pe activitățile didactice de tip formativ și performativ, care presupun trasarea unor sarcini de învățare concrete. Se va acorda importanța ortografiei și punctuației, cu alocare de timp suficient activităților de învățare asociate acestora. Profesorul se va ghida, în primul rând, după programa disciplinei și va folosi instrumente de lucru flexibile și adaptabile nevoilor concrete ale grupului de elevi cu care lucrează. Profesorul are libertatea de a selecta metodele pe care le consideră cele mai adecvate pentru atingerea finalităților vizate.

În selectarea metodelor profesorii vor da prioritate acelor care vizează nemijlocit formarea competenței de comunicare corectă și conștientă în limba română: exercițiul și analiza gramaticală. Acestea contribuie la înțelegerea mecanismelor interne ale limbii și la transferul cunoștințelor teoretice în practică, sprijinind astfel dezvoltarea unei exprimări corecte, clare și adecvate contextului de comunicare. Prin exercițiul gramatical, elevii aplică regulile limbii în contexte variate – de la recunoașterea și corectarea formelor greșite până la producerea de enunțuri și texte proprii. Analiza gramaticală este utilizată nu ca scop în sine, ci ca instrument de conștientizare a funcționării limbii, favorizând înțelegerea relației dintre formă și sens. Prin intermediul acesteia, elevii pot explica structuri, pot identifica relațiile dintre cuvinte și pot construi treptat o reprezentare coerentă a sistemului limbii. În perspectiva comunicativ-funcțională, exercițiul și analiza gramaticală trebuie valorificate în contexte semnificative, legate de producerea și înțelegerea mesajelor orale și scrise. Se recomandă alternarea exercițiilor de recunoaștere și clasificare cu cele de transformare, completare, reformulare, corectare și creare de enunțuri și de texte, pentru a asigura învățarea activă și reflexivă.

Caracterul funcțional, practic, aplicativ al predării-învățării. Având în vedere că programa are la bază competențele generale și cele specifice, conținuturile apar, în acest context, drept mijloace de realizare a finalităților activității. Se recomandă abordarea părților de vorbire din trei perspective: semantică, morfologică și prin raportare la posibilitățile combinatorii ale acestora. În selectarea textelor literare/nonliterare se va avea în vedere o largă diversitate tipologică (cărți, periodice, resurse educaționale deschise - RED etc.) ca suport pentru formarea deprinderilor de comunicare orală și scrisă, corectă, coerentă și expresivă în limba română.

Diversificarea metodelor și a instrumentelor de evaluare. O eficiență sporită a învățării decurge și din tipurile de evaluare folosite în procesul didactic. Este recomandabil ca profesorul să folosească, în mod adecvat, scopurilor educaționale, acele forme ale evaluării care pot cuantifica progresul elevilor în domeniul comunicării orale sau scrise în limba română. Deoarece comunicarea implică o componentă intrinsecă de evaluare, se recomandă utilizarea în mod consecvent a formelor complementare de evaluare (interevaluare și autoevaluare), alături de alte mijloace considerate eficiente în raport cu această disciplină de studiu (portofoliul, fișele de evaluare, proiectele etc.).

Pentru configurarea demersului didactic din perspectiva politicilor lingvistice europene, se va urmări dezvoltarea competențelor de comunicare ale elevilor în context european: limbile de școlarizare, educație plurilingvă, educație interculturală (<http://www.coe.int>).

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Bidu-Vrănceanu, Angela, Forăscu, Narcisa, *Limba română contemporană. Lexicul*, București, Editura Humanitas Educational, 2005.
- DEX = *Dicționarul explicativ al limbii române* (ediția a III-a, revizuită și adăugită), Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan - Alexandru Rosetti”, București, Editura Univers Enciclopedic, 2016.
- DOOM = Vintilă-Rădulescu, Ioana (coord.), *Dicționarul ortografic, ortoepic și morfologic al limbii române*, ediția a III-a, București, Editura Univers Enciclopedic, 2021.
- Guțu Romalo, Valeria (coord.), *Gramatica limbii române*, 2 vol., București, Editura Academiei Române, 2008.
- Ionescu-Ruxăndoiu, Liliana (coord.), *Dicționar de pragmatică și analiza discursului*, Iași, Editura Institutul European, 2023.
- Irimia, Dumitru, *Introducere în stilistică*, Iași. Editura Polirom, 1999.
- Milică, Ioan, *Stil și expresivitate*, Iași, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, 2025.
- Neamțu, G.G. *Teoria și practica analizei gramaticale*, Pitești, Editura Paralela 45, 2024.
- Pană Dindelegan, Gabriela (coord.), *Gramatica de bază a limbii române*, București, Univers Enciclopedic Gold, 2016.
- Pană Dindelegan, Gabriela (coord.), *Dicționar de interpretări gramaticale: cuvinte mici, dificultăți mari*, București, Editura Univers Enciclopedic Gold, 2020.
- Pană Dindelegan, Gabriela (coord.), *Îndreptar ortografic, ortoepic, morfologic și de punctuație*, București, Editura Univers Enciclopedic, 2024.
- Pană Dindelegan, Gabriela, Brăescu, Raluca, Arangelovici, Cristiana, *Limba română. Exerciții normative*, București, Editura Univers Enciclopedic, 2024.
- Vintilă-Rădulescu, Ioana, (coord.), *Punctuația limbii române*, București, Editura Univers Enciclopedic Books, 2025.
- Zafiu, Rodica, *Diversitate stilistică în româna actuală*, București, Editura Universității din București, 2001.

GRUP DE LUCRU	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Prof.dr. Robu Adriana Maria	Colegiul Național Pedagogic „Vasile Lupu”, Iași
Prof.dr. Standavid Beatrice	Colegiul Național Pedagogic „Mihai Eminescu”, Târgu Mureș
RESPONSABIL/COORDONATORI ȘTIINȚIFICI	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Responsabil Prof. dr. Georgeta IORDACHE	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
COORDONATORI ȘTIINȚIFICI	
Prof. univ.dr. DRAGOMIRESCU ADINA	Institutul de Lingvistică al Academiei Române „Iorgu Iordan-Al Roșetti”-Universitatea din București
Conf. univ. dr. ILIE EMANUELA	Universitatea „Al. I. Cuza”, Iași
Prof. LĂUDOIU DANIELA	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Lect. univ. dr. TĂMÂIAN IOANA	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj

Anexa nr. 70

Programa școlară
pentru disciplina

Aritmetică

Clasele a XI-a și a XII-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea pedagogia învățământului primar*

Învățământ liceal

- 2025 -

Anexa nr. 70
Programa școlară pentru disciplina *Aritmetică*, clasele a XI-a și a XII-a,
curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogia învățământului primar*

NOTĂ DE PREZENTARE

1. Statutul disciplinei și alocarea orară

Prezenta programă școlară completează curriculumul pentru disciplina *Aritmetică*, cu aplicare pentru clasele din învățământul liceal, *filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogia învățământului primar*, forma cu frecvență zi, începând cu anul școlar 2028-2029. Pentru această categorie de clase, conform planurilor-cadru pentru învățământul liceal, forma cu frecvență zi, aprobate ca anexe la OMEC nr. 4350/2025, studiul disciplinei are următoarea alocare orară săptămânală, pe segmentul *curriculum de specialitate (CS)*:

An de studiu	Clasa a IX-a		Clasa a X-a		Clasa a XI-a		Clasa a XII-a	
Tip segment curricular	<i>TC</i>	<i>CS</i>	<i>TC</i>	<i>CS</i>	<i>TC</i>	<i>CS</i>	<i>TC</i>	<i>CS</i>
Nr. săptămânal de ore	-	-	-	-	-	1	-	1

Disciplina *Aritmetică* face parte din aria curriculară *Matematică și științe ale naturii* și contribuie la formarea competențelor specifice necesare viitorilor învățători, prin consolidarea gândirii logice, a capacității de analiză cantitativă și calitativă și a raționamentului numeric.

Această disciplină are caracter de continuitate în raport cu învățământul gimnazial, valorificând achizițiile anterioare din domeniul matematicii elementare (numere, operații, proporționalitate, măsurare, estimare) și aducând elemente de noutate specifice contextului educațional: aplicarea conceptelor aritmetice în activitățile didactice destinate copiilor din învățământul primar. Se urmărește extinderea competențelor de calcul și raționament logic în contexte aplicative, relevante pentru activitatea viitorului învățător.

Elementul de noutate constă în orientarea explicită spre formarea competențelor de rezolvare a problemelor în contexte reale și educaționale, cu accent pe gândirea critică, comunicarea matematică și utilizarea resurselor digitale. În același timp, se urmărește integrarea metodelor interactive și a instrumentelor digitale moderne (platforme educaționale, aplicații de tip Desmos, GeoGebra, Google Sheets), pentru a sprijini învățarea experiențială și învățarea colaborativă.

2. Cadrul legislativ

Prezenta programă școlară este elaborată în conformitate cu Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare și se raportează la principiile generale și finalitățile sistemului de educație definite de aceasta: formarea competențelor-cheie, centrarea pe elev, asigurarea calității învățării, echitatea și digitalizarea educației.

De asemenea, programa respectă planurile-cadru pentru învățământul liceal, filiera vocațională, profil pedagogic, forma cu frecvență zi, aprobate prin OMEC nr. 4350/2025, care stabilesc structura ariilor curriculare și numărul de ore alocat fiecărei discipline.

Elaborarea conținuturilor și a competențelor generale și specifice este fundamentată pe:

- Recomandarea Consiliului Uniunii Europene (2018) privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții, în special competența matematică și cea de predare și învățare eficientă
- Cadrul european al calificărilor (EQF), care orientează formarea spre dobândirea competențelor transferabile și aplicabile în contexte profesionale variate
- Cadrul național al calificărilor (CNC) – pentru corelarea competențelor dobândite în liceu cu nivelul de formare profesională
- Strategia Națională pentru Educație 2023–2030, care promovează dezvoltarea gândirii critice, a competențelor digitale și a abilităților transversale
- Planul de acțiune al Consiliului UE privind competențele de bază, 2025

- Documente de referință internaționale relevante (rapoarte OECD, UNESCO, PISA), care evidențiază importanța formării competențelor matematice și a aplicării acestora în situații cotidiene
- Profilul absolventului de liceu, prevăzut în Curriculumul Național, care subliniază nevoia de formare a tinerilor capabili să învețe autonom, să gândească logic și să comunice clar.

3. Continuitate și progresie curriculară

Disciplina *Aritmetică* contribuie la dezvoltarea următoarelor competențe-cheie din profilul absolventului:

- competența matematică și competențele de bază în științe și tehnologii;
- competența de a învăța să înveți;
- competența digitală;
- competența socială și civică;
- spiritul de inițiativă și antreprenoriat;
- conștiința și expresia culturală.

Prin specificul său, disciplina sprijină dezvoltarea raționamentului logic, a spiritului de observație și a capacității de a gândi algoritmic, pregătind elevii pentru activități didactice în care vor forma, la rândul lor, competențe de gândire matematică la elevii din ciclul primar.

4. Repere reflexive și intradisciplinaritate. Puntea spre interdisciplinaritate

Studiul disciplinei *Aritmetică* are ca finalitate dezvoltarea competențelor de:

- înțelegere și aplicare a conceptelor numerice în contexte variate, teoretice și practice;
- utilizare corectă a raționamentelor matematice în activități cotidiene și profesionale;
- transfer al cunoștințelor aritmetice în situații specifice activității didactice de la ciclul primar;
- dezvoltare a gândirii logico-matematice și algoritmice, necesare deciziilor raționale și predării eficiente a noțiunilor numerice copiilor.

Prin conținuturile sale, disciplina susține:

- gândirea logică și spiritul critic, oferind modele clare de analiză și argumentare;
- dezvoltarea competențelor didactice de aplicare a cunoștințelor matematice în contexte educaționale;
- o înțelegere mai profundă a relației dintre matematică și viața reală, prin interpretarea numerică a fenomenelor cotidiene (consum, măsurare, proporții, timp, bani etc.);
- formarea unei atitudini pozitive față de matematică, prin conectarea noțiunilor la situații reale;
- consolidarea competențelor de comunicare și cooperare, prin activități de grup, explicare și justificare a proceselor matematice.

Aritmetica contribuie, astfel, la atingerea obiectivelor majore ale profilului pedagogic: dezvoltarea unei gândiri analitice, clare și a capacității de a preda eficient, formând viitorii educatori și învățători capabili să traducă abstractul matematic într-o învățare accesibilă și semnificativă pentru copii.

5. Lectura programei școlare în vederea transpunerii în procesul de predare-învățare-evaluare

Programa școlară pentru disciplina *Aritmetică* este structurată astfel încât să ofere cadrelor didactice un cadru flexibil, dar coerent, pentru planificarea și desfășurarea activităților de predare-învățare-evaluare.

- Elemente obligatorii: competențele generale și specifice, conținuturile asociate, precum și standardele naționale de evaluare.
- Elemente orientative: exemplele de activități, resursele didactice și sugestiile metodologice, care pot fi adaptate în funcție de specificul clasei, ritmul de învățare și interesele elevilor.

Profesorul are libertatea pedagogică de a adapta exemplele de aplicații și de a selecta resurse educaționale digitale (RED), în scopul atingerii competențelor vizate, respectând însă coerența logică și progresul conceptual propus de programă.

Se recomandă corelarea permanentă între:

- competențele vizate și activitățile de învățare;
- progresul logic al conținuturilor;
- evaluarea formativă și sumativă prin instrumente variate (teste, proiecte, portofolii, autoevaluare).

În concluzie, programa de *Aritmetică* pentru profilul pedagogic se aliniază documentelor strategice naționale și europene, contribuind la formarea viitorilor profesioniști în educație capabili să aplice raționamente matematice și gândirea logică în activitatea didactică, în viața cotidiană și în orientarea profesională.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG.1	Identificarea unor elemente de aritmetică, în diferite contexte de învățare
CG.2	Prelucrarea informațiilor numerice și a relațiilor aritmetice prin strategii adecvate de calcul și raționamente logice
CG.3	Utilizarea metodelor aritmetice în rezolvarea de probleme din viața cotidiană
CG.4	Exprimarea în limbajul specific aritmeticii a informațiilor, concluziilor și demersurilor de rezolvare pentru o situație dată
CG.5	Analizarea unor situații practice, din punct de vedere aritmetic, pentru stabilirea strategiilor de rezolvare și argumentarea corectitudinii rezultatelor
CG.6	Modelarea situațiilor cotidiene utilizând concepte aritmetice, pentru a formula și rezolva probleme relevante

CLASA a XI-a

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG.1 - Identificarea unor elemente de aritmetică, în diferite contexte de învățare

XI.CS.1.1. Identificarea unor noțiuni specifice teoriei mulțimilor, în contexte variate
- Identificarea unor modalități de a descrie diferite mulțimi, în contexte variate - Identificarea terminologiei specifice mulțimilor („aparține”, „și”, „sau”, „nu”, etc.), în contexte variate - Identificarea dintr-o listă a unor elemente ale unei mulțimi descrise prin mai multe condiții asupra elementelor
XI.CS.1.2. Identificarea caracteristicilor numerelor naturale și ale fracțiilor ordinare pozitive
- Identificarea caracteristicilor scrierii numerelor naturale în sistem zecimal pozițional - Identificarea unor moduri de reprezentare a fracțiilor ordinare pozitive - Identificarea caracteristicilor scrierii numerelor naturale în baza 2 sau cu cifre romane
XI.CS.1.3. Identificarea datelor relevante din enunțurile problemelor de aritmetică, în contexte cotidiene
- Identificarea în enunțul unei probleme de aritmetică a datelor relevante necesare rezolvării acesteia - Identificarea metodei și a modului de rezolvare a unei probleme de aritmetică - Identificarea etapelor de rezolvare a unei probleme practice utilizând metode aritmetice

CG.2 - Prelucrarea informațiilor numerice și a relațiilor aritmetice prin strategii adecvate de calcul și raționamente logice

XI.CS.2.1. Utilizarea unor modalități adecvate de reprezentare a mulțimilor și a operațiilor cu mulțimi
- Stabilirea apartenenței unui element la o mulțime descrisă în diverse moduri - Reprezentarea mulțimilor sub diferite forme, în vederea determinării unor relații între ele (incluziune, egalitate) - Efectuarea operațiilor cu mulțimi reprezentate prin diverse modalități
XI.CS.2.2. Reprezentarea în diverse forme a numerelor naturale și/sau a fracțiilor ordinare pozitive
- Reprezentarea fracțiilor ordinare pozitive (inclusiv a procentelor) prin divizarea unui întreg (formă geometrică, imagine) în părți egale - Transformarea unui număr natural: din baza 2 în baza 10 și invers, din scrierea în sistem zecimal pozițional în scriere cu cifre romane și invers - Scrierea unui număr natural ca sumă de puteri, utilizând cifrele din scrierea pozițională (în baza 2 sau baza 10)
XI.CS.2.3. Prelucrarea informațiilor extrase din probleme ce descriu contexte cotidiene, în vederea utilizării metodelor aritmetice
- Stabilirea unor relații între mărimile cunoscute și necunoscute dintr-o problemă de aritmetică - Reprezentarea prin desen a mărimilor necunoscute, ilustrând pe reprezentarea grafică relațiile dintre mărimile date - Stabilirea strategiei de rezolvare a unei probleme de aritmetică, în vederea utilizării metodei aritmetice adecvate

CG.3 - Utilizarea metodelor aritmetice în rezolvarea de probleme din viața cotidiană

XI.CS.3.1. Aplicarea strategiilor adecvate de rezolvare a problemelor cu mulțimi, în contexte variate
- Utilizarea operațiilor cu mulțimi pentru rezolvarea unor probleme de aritmetică - Determinarea unor submulțimi ale unei mulțimi în anumite condiții date (de exemplu, submulțimea valorilor întregi din mulțimea soluțiilor reale ale unei inecuații) - Utilizarea strategiilor de rezolvare a problemelor bazate pe relația dintre o mulțime și submulțimile acesteia
XI.CS.3.2. Aplicarea algoritmilor sau procedeele specifice pentru numere naturale și/sau fracții ordinare pozitive

- Aplicarea algoritmilor de efectuare a operațiilor cu numere naturale (adunare, scădere, înmulțire, împărțire), de comparare a numerelor naturale și a fracțiilor ordinare pozitive, utilizând diferite reprezentări pentru ilustrarea acestora - Aplicarea algoritmilor de: introducerea/scoaterea întregilor într-o/dintr-o fracție ordinară pozitivă; determinarea unei fracții (inclusiv a unui procent) dintr-un număr; determinarea unui număr când se cunoaște o fracție (inclusiv a unui procent) din el, utilizând diferite reprezentări pentru ilustrarea acestora - Aplicarea algoritmului privind ordinea efectuării operațiilor în exerciții cu paranteze care implică cele patru operații (adunare, scădere, înmulțire, împărțire) pentru numere naturale, utilizând diferite reprezentări pentru ilustrarea acestora
XI.CS.3.3. Aplicarea metodelor aritmetice specifice de rezolvare a problemelor, în contexte cotidiene
- Utilizarea relațiilor dintre mărimile date în enunțul unei probleme de aritmetică pentru rezolvarea acesteia - Aplicarea regulilor de calcul aritmetic pentru determinarea unor mărimi necunoscute în probleme practice - Aplicarea metodelor specifice de rezolvare a problemelor de aritmetică, reprezentând în diferite moduri datele problemelor

CG.4 - Exprimarea în limbajul specific aritmeticii a informațiilor, concluziilor și demersurilor de rezolvare pentru o situație dată

XI.CS.4.1. Exprimarea în limbaj matematic a unor situații concrete care se pot descrie utilizând mulțimi și operații cu acestea
- Exprimarea informațiilor dintr-o situație practică prin utilizarea limbajului specific operațiilor cu mulțimi - Exprimarea datelor dintr-o situație concretă ca produs cartezian a două mulțimi (de exemplu, mulțimea ținutelor care pot fi formate dintr-o fustă și o bluză, având la dispoziție 4 fuste și 3 bluze de culori diferite) - Determinarea unor mulțimi care respectă simultan mai multe condiții
XI.CS.4.2. Exprimarea în limbaj simbolic a relației de ordine pentru numere naturale și/sau a fracțiilor ordinare pozitive
- Exprimarea în limbaj specific a proprietăților de asociativitate, comutativitate, element neutru pentru adunarea și înmulțirea numerelor naturale - Exprimarea în limbaj specific a teoremei împărțirii cu rest pentru numere naturale, în situații concrete - Exprimarea în limbaj specific a distributivității înmulțirii față de adunare și scădere și/sau a distributivității la dreapta a împărțirii față de adunare și scădere a numerelor naturale, în situații concrete
XI.CS.4.3. Exprimarea, utilizând limbajul specific matematicii, a datelor și a etapelor de rezolvare a unor probleme de aritmetică, în situații practice
- Exprimarea în limbaj matematic a elementelor cunoscute și a celor care trebuie determinate dintr-o problemă de aritmetică - Transpunerea limbajului cotidian în limbaj matematic, prin utilizarea diferitelor simboluri precum cifre, segmente etc. - Redactarea, într-un limbaj matematic structurat, a etapelor de rezolvare a unor probleme cu aplicabilitate practică

CG.5 – Analizarea unor situații practice, din punct de vedere aritmetic, pentru stabilirea strategiilor de rezolvare și argumentarea corectitudinii rezultatelor

XI.CS.5.1. Analizarea proprietăților operațiilor cu mulțimi pentru rezolvarea unor situații problemă
- Interpretarea utilizării operațiilor cu mulțimi în prelucrarea datelor din diverse contexte - Analizarea relațiilor dintr-un set de ipoteze, în vederea folosirii operațiilor cu mulțimi - Justificarea apartenenței unor elemente la o mulțime, fiind date simultan mai multe condiții
XI.CS.5.2. Analizarea proprietăților operațiilor cu numere naturale și a reprezentărilor fracțiilor ordinare pozitive pentru rezolvarea situațiilor aritmetice extrase din contexte practice
- Analizarea modului de reprezentare a fracțiilor ordinare pozitive, în vederea stabilirii echivalenței lor (de exemplu, chiar dacă 50% este echivalentă cu $\frac{1}{2}$, ea se reprezintă divizând întregul în 100 de părți

egale, în timp ce $\frac{1}{2}$ se reprezintă divizând întregul în 2 părți egale în cazul fracției $\frac{1}{2}$, deși valoarea lor dintr-o cantitate este aceeași)

- Analizarea tipurilor de fracții, a modului de comparare și ordonare a acestora pentru rezolvarea unor situații aritmetice (de exemplu, „Trei copii primesc mai multe mere egale ca mărime. Primul mănâncă $\frac{3}{4}$ dintr-un măr, al doilea $\frac{4}{4}$ dintr-un alt măr și al treilea $\frac{5}{8}$ dintr-un al treilea măr. Cine a mâncat mai mult?”)
- Analizarea modalităților de efectuare rapidă a unor calcule aritmetice prin utilizarea unor proprietăți ale operațiilor cu numere naturale (factor comun, grupare de termeni etc.)

XI.CS.5.3. Selectarea argumentată a strategiei de rezolvare corespunzătoare tipului de problemă, pentru finalizarea demersului aritmetic

- Analiza comparativă a diferitelor strategii de rezolvare a unei probleme de aritmetică, în vederea selectării metodei optime
- Argumentarea alegerii metodei de rezolvare utilizate prin raportare la structura specifică a problemei
- Selectarea strategiei de rezolvare a unei probleme complexe care necesită integrarea mai multor metode aritmetice

CG.6 – Modelarea situațiilor cotidiene utilizând concepte aritmetice, pentru a formula și rezolva probleme relevante

XI.CS.6.1. Modelarea unor situații cotidiene cu ajutorul mulțimilor, a relațiilor dintre ele și a operațiilor cu mulțimi

- Formularea unor probleme de determinare a unor mulțimi care verifică anumite condiții legate de apartenență, incluziune, reuniune sau intersecție
- Reformularea unor enunțuri care conțin informații lacunare sau eronate, care implică operații cu mulțimi, în contexte practice
- Interpretarea metodelor/strategiilor alternative de rezolvare a unei probleme, care implică operații cu mulțimi, în contexte practice

XI.CS.6.2. Modelarea unor situații cotidiene, prin utilizarea numerelor naturale, a operațiilor cu acestea și/sau a fracțiilor ordinare pozitive

- Modelarea matematică a unor situații cotidiene care implică numere naturale și operații cu acestea și a demersurilor de soluționare a acestora (de exemplu, numărarea totalului unor obiecte, restul rămas după efectuarea unor cumpărături, împărțirea în părți egale, descoperirea proprietăților operațiilor cu numere naturale pe baza unor exemple reale, etc.)
- Transpunerea în limbaj matematic a unor situații cotidiene care implică fracții și procente (de exemplu, calcularea prețului unui obiect după o reducere/scumpire cu un procent din el, distribuirea unei cantități în părți care au o anumită pondere, etc.)
- Modelarea unei probleme complexe din viața cotidiană printr-un model matematic care implică numere naturale și operații cu acestea pentru eficientizarea rezolvării (de exemplu, planificarea cheltuielilor unei familii, planificarea unui buget limitat pentru cumpărarea unor produse pentru care se cunosc prețurile individuale: „O familie are un buget de 300 lei pentru cumpărături. Determinați câte produse de 12 lei și câte de 25 lei pot fi cumpărate, astfel încât suma totală să nu depășească bugetul.”)

XI.CS.6.3. Transpunerea unei situații practice într-o problemă matematică, în vederea soluționării eficiente a acesteia

- Modelarea unei situații din viața cotidiană în limbaj matematic, în vederea utilizării metodelor aritmetice pentru rezolvarea acesteia
- Modelarea unor situații cotidiene prin integrarea datelor existente în structuri matematice
- Formularea unor probleme complexe inspirate din proiecte personale sau școlare care presupun integrarea mai multor metode pentru rezolvare (de exemplu, organizarea unei campanii de strângere de fonduri, planificarea unui târg școlar, managementul unei activități în echipă etc.)

CLASA a XI-a

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
Elemente de teoria mulțimilor	1. Elemente de teoria mulțimilor - Mulțime: element, apartenența unui element la o mulțime, cardinalul unei mulțimi; reprezentarea mulțimilor (prin enumerare, printr-o proprietate caracteristică, printr-o diagramă Venn-Euler); relația de incluziune, egalitatea a două mulțimi; submulțimi - Operații cu mulțimi: reuniunea, intersecția, diferența, complementara unei mulțimi, produsul cartezian; proprietățile operațiilor cu mulțimi <i>Notă</i> Proprietățile operațiilor cu mulțimi vor fi evidențiate prin reprezentări, exemple concrete, fără demonstrație.
Mulțimi de numere	2. Reprezentări ale numerelor raționale pozitive Numere naturale - Mulțimea numerelor naturale: scrierea și citirea numerelor naturale în sistem zecimal pozițional (noțiunile de ordin și clasă), succesor, predecesor; relația de ordine, proprietăți; aproximări - Operații cu numere naturale: adunarea, scăderea, înmulțirea, împărțirea; proprietăți; teorema împărțirii cu rest; ordinea efectuării operațiilor; estimări - Scrierea numerelor naturale în baza 2, transformări din baza 10 în baza 2 și invers - Scrierea numerelor naturale cu cifre romane, transformări din scrierea numerelor naturale cu cifre arabe în scrierea cu cifre romane și invers Fracții ordinare pozitive - Fracții ordinare; fracții subunitare, echunitare, supraunitare; procente; fracții echivalente - Introducerea și scoaterea întregilor dintr-o fracție; compararea și ordonarea fracțiilor ordinare - Determinarea unei fracții (inclusiv procent) dintr-un număr natural și a unui număr natural când se cunoaște o fracție (inclusiv procent) din el <i>Notă</i> Pentru studiul fracțiilor ordinare pozitive se vor utiliza reprezentări grafice.
Metode aritmetice de rezolvare a problemelor	3. Metode aritmetice de rezolvare a problemelor - Probleme de aritmetică: concept, plan de rezolvare, clasificări, metode generale de rezolvare (metoda analitică și metoda sintetică) - Metoda reducerii la unitate: probleme cu mărimi direct proporționale, probleme cu mărimi invers proporționale - Metoda comparației: eliminarea unei mărimi prin înlocuire, eliminarea unei mărimi prin reducere - Metoda figurativă (grafică): determinarea a două numere când se dau suma și diferența lor, determinarea a două numere când se dau suma/diferența și raportul lor, determinarea a două numere când se dau suma/diferența, câtul și restul împărțirii unui număr la celălalt - Metoda mersului invers: folosirea operațiilor inverse pentru determinarea unor numere necunoscute, metoda mersului invers prin reprezentare grafică - Metoda falsei ipoteze: probleme ce se rezolvă printr-o singură ipoteză - Probleme combinate

CLASA a XII-a

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG.1 - Identificarea unor elemente de aritmetică, în diferite contexte de învățare

XII.CS.1.1. Identificarea unor noțiuni specifice relației de divizibilitate în $\mathbb{N}$, în contexte variate
- Identificarea mulțimii multiplilor și a mulțimii divizorilor unui număr natural dat - Identificarea, dintr-o mulțime de numere naturale, a unui număr cu una sau mai multe proprietăți (de exemplu: număr prim, număr compus, număr divizibil cu 2, 3, 4, 5, 9, 10, 25 sau 100) - Identificarea unui divizor și/sau al unui multiplu comun al numărătorului și numitorului unei fracții ordinare date
XII.CS.1.2. Identificarea unor metode aritmetice de rezolvare a problemelor în contexte interdisciplinare și/sau logico-matematice
- Identificarea în enunțul unei probleme de mișcare rectilinie și uniformă a datelor relevante necesare rezolvării acesteia - Identificarea regulii de formare a termenilor unui șir de numere naturale, atunci când se precizează un număr finit de termeni consecutivi ai șirului - Identificarea metodei și a modului de rezolvare a unei probleme de logică și perspicacitate de tip rebus, labirint sau a altor probleme nonstandard
XII.CS.1.3. Identificarea unităților de măsură, a figurilor geometrice și/sau a corpurilor geometrice, în contexte variate
- Identificarea mărimilor fundamentale și derivate în situații cotidiene (de exemplu, informații de pe eticheta unui produs, traseul unei curse, volumul unui recipient etc.) - Recunoașterea tipurilor de triunghiuri, a unor tipuri de patrulatere convexe (paralelogram, pătrat, dreptunghi, romb, trapez), a cercului, pe baza proprietăților caracteristice, în contexte cotidiene (de exemplu, clădiri, indicatoare rutiere, logo-uri etc.) - Recunoașterea elementelor corpurilor geometrice în situații concrete (de exemplu, ambalaje, rezervoare, recipiente etc.)

CG.2 - Prelucrarea informațiilor numerice și a relațiilor aritmetice prin strategii adecvate de calcul și raționamente logice

XII.CS.2.1. Efectuarea de calcule cu numere naturale și/sau cu fracții folosind proprietăți ale operațiilor aritmetice și/sau noțiuni specifice relației de divizibilitate în $\mathbb{N}$
- Determinarea c.m.m.d.c. și/sau c.m.m.m.c. prin descompunerea numerelor naturale în produse de puteri de numere prime (de exemplu, identificarea unor numere prime între ele, compararea și/sau ordonarea fracțiilor ordinare) - Utilizarea unor exemple pentru verificarea unor proprietăți ale relației de divizibilitate în mulțimea numerelor naturale (de exemplu, verificarea proprietății $(a,b) \cdot [a,b] = a \cdot b$, unde a și b sunt numere naturale) - Efectuarea de operații cu numere raționale exprimate sub formă de fracție zecimală și/sau ordinară: adunarea, scăderea, înmulțirea, împărțirea
XII.CS.2.2. Prelucrarea informațiilor extrase din probleme ce descriu contexte interdisciplinare și/sau logico-matematice, în vederea utilizării metodelor aritmetice
- Determinarea distanței, a vitezei și/sau a timpului în probleme de mișcare rectilinie și uniformă pentru un mobil sau două mobile ce merg în același sens sau în sens contrar (de exemplu, determinarea distanței dintre localitățile A și B, știind că un automobil pleacă din localitatea A, către localitatea B, deplasându-se rectiliniu cu o viteză constantă, într-un timp dat) - Determinarea unor termeni dintr-un șir, folosind regula de formare identificată, atunci când se precizează un număr finit de termeni consecutivi ai șirului - Rezolvarea unor probleme pentru dezvoltarea gândirii logice, utilizând operațiile aritmetice cu numere naturale și/sau numere raționale (de exemplu, rebusuri, labirinturi și alte probleme nonstandard)
XII.CS.2.3. Prelucrarea unităților de măsură, a figurilor geometrice și/sau a corpurilor geometrice, în context cotidian

- *Determinarea unor mărimi, exprimate în unități de măsură adecvate, prin utilizarea relațiilor matematice, în contexte practice (de exemplu, planificarea unei excursii - calcularea duratei, distanței, vitezei și costurilor, Amenajarea unui spațiu - estimarea ariei unor suprafețe și calculul materialelor necesare etc.)*
- *Prelucrarea cantitativă a unor date în vederea determinării unor mărimi, utilizând foi de calcul sau alte aplicații educaționale (de exemplu, GeoGebra, Desmos, MatLab etc.)*
- *Evidențierea unor proprietăți ale corpurilor geometrice în obiecte din mediul înconjurător*

CG.3 - Utilizarea metodelor aritmetice în rezolvarea de probleme din viața cotidiană

XII.CS.3.1. Utilizarea proprietăților relației de divizibilitate în $\mathbb{N}$ și ale operațiilor cu numere raționale în rezolvarea de probleme din contexte cotidiene
- <i>Utilizarea relației de divizibilitate în probleme practice de împărțire a unor cantități în mod egal (de exemplu, estimarea numărului de caiete dintr-un bax, a numărului de prăjituri dintr-o cutie etc.)</i> - <i>Utilizarea operațiilor cu fracții ordinare în probleme practice de împărțire a unui întreg în părți egale (de exemplu, un bucătar împarte ceva în n părți egale și livrează în cutii câte m părți din acel produs)</i> - <i>Utilizarea aproximărilor fracțiilor zecimale în probleme practice (de exemplu, estimarea numărului de plăci de gresie pentru pavarea unei terase în formă de dreptunghi)</i>
XII.CS.3.2. Aplicarea unor metode aritmetice specifice șirurilor de numere naturale și/sau a unor probleme de logică și mișcare în contexte cotidiene
- <i>Utilizarea șirurilor de numere naturale în probleme practice și interdisciplinare (de exemplu, determinarea zilei în care este finalizată o carte, știind că un elev citește în fiecare zi cu un număr constant de pagini mai mult decât în ziua precedentă)</i> - <i>Utilizarea problemelor de mișcare în situații cotidiene (de exemplu, compararea timpului de livrare a unor produse transportate de mașini ce se deplasează în același sens și pe același traseu, rectiliniu și uniform, dar cu viteze diferite)</i> - <i>Utilizarea unor probleme de tip rebus, labirint și/sau nonstandard în situații cotidiene (de exemplu, descoperirea unui cifru/a unei parole de acces, găsirea unei locații pe o hartă)</i>
XII.CS.3.3. Determinarea perimetrelor, a ariilor figurilor geometrice și a volumelor corpurilor geometrice, exprimând rezultatele acestora în unități de măsură corespunzătoare
- <i>Aplicarea metodelor aritmetice pentru determinarea perimetrului, ariei sau volumului unor configurații geometrice în situații cotidiene (de exemplu, amenajarea unui spațiu, estimarea cantităților necesare de materiale, costul total, includerea unui procent de pierderi în calculul final etc.)</i> - <i>Utilizarea proprietăților unor figuri/corpur geometrice cu scopul optimizării modului de calcul al perimetrului/ariei/volumului</i> - <i>Construcția corpurilor geometrice din materiale accesibile sau cu aplicații 3D (GeoGebra 3D, Tinkercad), cunoscând informații despre laturi/perimetre/arii/volume</i>

CG.4 - Explicarea în limbajul specific aritmeticii a informațiilor, concluziilor și demersurilor de rezolvare pentru o situație dată

XII.CS.4.1. Explicarea în limbaj matematic a unor situații concrete care se pot descrie utilizând relația de divizibilitate în $\mathbb{N}$ și/sau operațiile cu numere raționale
- <i>Explicarea în limbaj matematic a unor caracteristici ale elementelor unor mulțimi de numere naturale ce îndeplinesc anumite condiții de divizibilitate</i> - <i>Utilizarea terminologiei specifice în redactarea rezolvării unor probleme referitoare la relația de divizibilitate în $\mathbb{N}$</i> - <i>Explicarea în limbaj specific divizibilității numerelor naturale a unor caracteristici ale elementelor unor mulțimi finite de numere raționale (de exemplu, determinarea unor mulțimi de fracții ordinare pentru care numărătorul, respectiv numitorul îndeplinesc o proprietate)</i>
XII.CS.4.2. Explicarea în limbaj matematic a unor situații concrete care se pot descrie în contextul rezolvării unor probleme de aritmetică
- <i>Explicarea în limbaj matematic a demersului de rezolvare a unor probleme practice de mișcare rectilinie și uniformă</i> - <i>Explicarea în limbaj matematic a unor probleme practice din alte domenii ce presupun utilizarea unor șiruri de numere naturale cu termeni constituiți după o anumită regulă (de exemplu, calcularea dobânzilor)</i>

- <i>Exprimarea în limbaj matematic a raționamentului de rezolvare a unor probleme logice de tip rebus, labirint sau a altor probleme nonstandard</i>
XII.CS.4.3. Transpunerea în limbaj specific a unor probleme practice referitoare la perimetre, arii, volume, utilizând transformarea convenabilă a unităților de măsură
- <i>Utilizarea terminologiei specifice în rezolvarea unei probleme practice care implică unități de măsură, transformări și relații între mărimi</i>
- <i>Transpunerea în limbaj specific matematic a etapelor de rezolvare a unei probleme, utilizând unități de măsură adecvate</i>
- <i>Redactarea, într-un limbaj matematic structurat, a etapelor de rezolvare a unor probleme de arie, perimetru sau volum din viața cotidiană (de exemplu, proiect de grădinarit - calcule de perimetre, arii și organizare eficientă a spațiului)</i>

CG.5 – Analizarea unor situații practice, din punct de vedere aritmetic, pentru stabilirea strategiilor de rezolvare și argumentarea corectitudinii rezultatelor

XII.CS.5.1. Analizarea unor situații practice transpuse în probleme cu numere naturale și/sau numere raționale, pentru stabilirea unor strategii de rezolvare și argumentare a soluțiilor
- <i>Analizarea comparativă a diferitelor strategii de rezolvare a unei probleme practice de divizibilitate și/sau cu numere raționale, selectând metoda optimă de rezolvare</i>
- <i>Argumentarea alegerii metodei de rezolvare a unei probleme practice de divizibilitate și/sau cu numere raționale</i>
- <i>Argumentarea soluțiilor obținute prin rezolvarea unor probleme practice de divizibilitate și/sau cu numere raționale</i>
XII.CS.5.2. Analizarea metodei optime de rezolvare pentru determinarea soluțiilor unor probleme de mișcare, cu șiruri și/sau logico-matematice
- <i>Analizarea eficienței metodei de rezolvare selectate, verificând rezultatele unei probleme de mișcare rectilinie și uniformă</i>
- <i>Analizarea informațiilor despre anumite șiruri de numere naturale, pentru care este menționat un număr finit de termeni consecutivi, stabilind strategia optimă de rezolvare a problemei</i>
- <i>Argumentarea rezultatelor obținute într-o problemă logică de matematică de tip rebus, labirint sau problemă nonstandard, analizând informațiile/ datele primite și construind strategia de rezolvare</i>
XII.CS.5.3. Interpretarea unor informații din situații practice, în vederea optimizării strategiei de rezolvare a unor probleme cu conținut geometric
- <i>Analizarea unor figuri geometrice și/sau corpuri geometrice pentru a determina forma optimă, în context practic (de exemplu, ambalaj cu volum constant și suprafață minimă; chimie/științe – reciclare, tehnologie – ambalaj, matematică – optimizare; ambalaje sustenabile – formă, volum și material folosit)</i>
- <i>Elaborarea de strategii pentru rezolvarea problemelor de calcul al perimetrelor, ariilor sau volumelor în cadrul unor activități integrate (de exemplu, educație ecologică, tehnologică și geografie - proiectare spațială, planificare urbană, utilizare rațională a terenului; grădina urbană – proiectare eficientă într-un spațiu limitat)</i>
- <i>Alegerea reprezentărilor potrivite pentru utilizarea unităților de măsură în contexte interdisciplinare (de exemplu, economie, educație antreprenorială, geografie economică; organizarea unui stand de produse locale – optimizare de spațiu, greutate și buget)</i>

CG.6 - Modelarea situațiilor cotidiene utilizând concepte aritmetice, pentru a formula și rezolva probleme relevante

XII.CS.6.1. Modelarea unor contexte practice, utilizând divizibilitatea în $\mathbb{N}$ și/sau operații cu numere raționale
- <i>Modelarea unor probleme practice utilizând relația de divizibilitate în mulțimea numerelor naturale, prin evidențierea unor situații în care metoda de rezolvare propusă este aplicată incorect/prin exemplificarea unor probleme cu date insuficiente sau cu date contradictorii</i>
- <i>Formularea unei probleme pe baza unei scheme sau reguli date, asociind rezolvare prin metode aritmetice specifice relației de divizibilitate în $\mathbb{N}$ și proprietăților ei</i>
- <i>Formularea unei probleme cu fracții, pe baza unor scheme sau reguli date, asociind rezolvare prin metode aritmetice specifice (metoda reducerii la unitate, metoda comparației, metoda mersului invers etc.)</i>

- Realizarea unor scheme, modele sau algoritmi pentru rezolvarea unor probleme practice care implică utilizarea operațiilor cu fracții ordinare sau zecimale și ordinea efectuării operațiilor
XII.CS.6.2. Modelarea matematică a unor situații cotidiene, folosind tehnici de rezolvare specifice unor probleme de mișcare, cu șiruri și/sau logico-matematice
- Modelarea matematică a unor probleme practice, folosind numerele naturale și/sau numerele raționale în probleme de mișcare rectilinie și uniformă pentru un mobil sau două mobile ce merg în același sens sau în sens opus - Modelarea unor probleme practice utilizând șiruri de numere naturale, prin evidențierea unor situații în care metoda de rezolvare propusă este aplicată incorect / prin exemplificarea unor probleme cu date insuficiente sau cu date contradictorii - Modelarea matematică a unor probleme practice din alte domenii, care implică utilizarea unor șiruri de numere naturale cu termeni constituiți după anumite reguli sau care presupun un raționament matematic deductiv, specific problemelor de dezvoltare a gândirii logice (rebus, labirint, alte probleme nonstandard)
XII.CS.6.3. Modelarea matematică a unor situații practice care necesită utilizarea unor elemente de geometrie și unități de măsură
- Modelarea matematică a unei situații cotidiene prin conexiuni interdisciplinare în probleme practice cu unități de măsură (de exemplu, consumul de apă într-o gospodărie; științele naturii și educația ecologică - gestionarea resurselor, conservarea apei) - Modelarea matematică a unor probleme practice cu perimetre, arii sau volume, în context interdisciplinar (de exemplu, geografie urbană, educație ecologică; proiectarea unui spațiu verde în oraș – calcularea ariilor suprafețelor și a perimetrelor) - Implementarea unei strategii eficiente, pentru modelarea unei probleme cu măsurători și unități de măsură, în context interdisciplinar (de exemplu, educație antreprenorială, tehnologie; minimizarea costului total raportat la volumul unor recipiente pentru depozitarea produselor alimentare)

CLASA a XII-a**CONȚINUTURI**

Domenii de conținut	Conținuturi
Mulțimi de numere	1. Numere raționale Divizibilitatea numerelor naturale • Relația de divizibilitate: divizor, multiplu; proprietăți; criterii de divizibilitate cu: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 25, 100; numere prime, numere compuse • Cel mai mare divizor comun, cel mai mic multiplu comun (prin descompunere în produs de puteri de factori primi) Operații cu numere raționale • <i>Fracții ordinare</i>: amplificarea și simplificarea unei fracții ordinare; operații: adunare, scădere, înmulțire, împărțire; ordinea efectuării operațiilor • <i>Fracții zecimale</i>: compararea fracțiilor zecimale; transformarea unei fracții zecimale în fracție ordinară și invers; operații: adunare, scădere, înmulțire, împărțire; ordinea efectuării operațiilor <i>Notă</i> Pentru studiul fracțiilor zecimale se vor aborda: fracții zecimale cu un număr finit de zecimale nenule, fracții zecimale periodice simple sau mixte.
Metode aritmetice de rezolvare a problemelor	2. Metode aritmetice de rezolvare a problemelor în contexte interdisciplinare și logico-matematice • Probleme de mișcare: distanță, viteză, timp; mobile care merg în același sens cu viteză constantă; mobile care merg în sens contrar cu viteză constantă • Probleme cu șiruri de numere naturale • Probleme de logică și perspicacitate <i>Notă</i> Pentru studiul problemelor cu șiruri de numere naturale se pot aborda: șirul numerelor lui Fibonacci, șiruri cu 2 sau 3 pași, șiruri liniar recurente cu recurență între 2 sau 3 termeni.
Aplicații ale aritmeticii în geometrie și unități de măsură	3. Elemente de geometrie și unități de măsură Unități de măsură • Mărimi fundamentale și instrumente de măsură pentru lungime, arie, volum, capacitate, masă, timp, viteză, unități monetare: unități de măsură nonstandard; unități de măsură standard; multipli și submultipli, transformări Figuri geometrice • Poligoane: triunghiul și patrulater convexe (paralelogram, pătrat, dreptunghi, romb și trapez): descriere, proprietăți, perimetre • Aree: pătrat, dreptunghi, triunghi, paralelogram, romb, trapez • Cercul: descriere, lungime, aria discului Corpuri geometrice • Paralelipiped dreptunghic, cub, piramidă regulată, cilindru circular drept, con circular drept, sferă: elemente componente, construcție • Volume: cub; paralelipiped dreptunghic, prin raportare la volumul cubului de latură 1 u.m.; cilindru <i>Notă</i> Pentru calcularea ariilor poligoanelor studiate se pot aborda probleme practice, prin raportare la aria pătratului de latură 1 u.m.

SUGESTII METODOLOGICE

Studiul *Aritmeticii* în clasele a XI-a și a XII-a are un rol formativ esențial în dezvoltarea competențelor matematice, digitale, sociale și civice, a gândirii logice și reflexive, precum și a capacității de a utiliza raționamente numerice în contexte concrete din viața cotidiană și profesională.

Este important ca în demersul didactic să se aibă în vedere atât formarea/dezvoltarea competențelor, cât și modul de obținere, validare și transfer a conținuturilor științifice.

Disciplina sprijină formarea viitorului învățător capabil să explice concepte aritmetice, să proiecteze situații de învățare semnificative și să integreze matematica în activitățile cu elevii din învățământul primar.

Activitățile de învățare proiectate în cadrul disciplinei favorizează:

- **Formarea competenței matematice**, prin aplicarea algoritmilor de calcul, utilizarea raționamentului deductiv și a gândirii pas cu pas în procesul de rezolvare a problemelor. Se vor utiliza metode aritmetice precum: metoda comparației, metoda reducerii la unitate, metoda figurativă, metoda mersului invers, metoda falsei ipoteze.
- **Dezvoltarea competenței digitale**, prin integrarea instrumentelor interactive (GeoGebra, Desmos, Excel) pentru reprezentarea datelor și simularea variațiilor numerice, elevul devenind utilizator critic al resurselor digitale.
- **Consolidarea competențelor sociale și civice**, prin activități colaborative de rezolvare a problemelor, în care elevii argumentează soluții, își asumă roluri și decid împreună.
- **Cultivarea competenței „a învăța să înveți”**, prin reflecția asupra propriilor procese cognitive: cum ajung la soluție, ce greșeli identific, cum pot ajusta strategia.

Prin aceste demersuri, disciplina contribuie la formarea **profilului elevului reflexiv, responsabil, creativ și comunicativ**. Activitățile propuse pot facilita dezvoltarea unei gândiri conectate la realitate, integrând educația pentru mediu, digitalizare, sănătate și patrimoniu.

Evaluarea trebuie să sprijine progresul elevului, nu doar să cuantifice performanța. Sunt recomandate: fișe de autoevaluare („Ce am înțeles azi? Ce nu pot explica încă?”), reflecții la final de unitate („Cum am folosit aritmetica într-o situație practică?”), rubrici de evaluare pentru proiecte, feedback descriptiv oferit în timpul activității. Astfel, elevii învață să-și monitorizeze propriul proces de învățare, dezvoltând autonomia și responsabilitatea – componente centrale ale profilului de formare.

În concluzie, prin valorificarea acestor recomandări, profesorii pot crea situații de învățare mai eficiente, motivate și conectate la realitate, consolidând rolul aritmeticii ca instrument de gândire logică și de interpretare a lumii. Profesorii au libertatea de a adapta resursele și strategiile la specificul elevilor, urmărind formarea unor tineri reflexivi, flexibili, capabili să aplice raționamente matematice pentru a înțelege și a îmbunătăți lumea în care trăiesc.

Se vor folosi metodele investigative și cele bazate pe proiecte pentru facilitarea explorării unor situații problemă, pentru asimilarea la nivel individual a cunoștințelor, pentru a include reflecțiile și discuțiile elevilor în abordarea diferitelor conținuturi. Se va pune un accent deosebit pe colaborarea elevilor, pe dezvoltarea unei culturi bazate pe argumente, raționamente și dialog, pe asumarea, înțelegerea și remedierea erorilor și a concepțiilor eronate, pe responsabilitate.

Conținuturile vor fi abordate prin contexte semnificative care permit strategii multiple de rezolvare astfel ca elevii să aibă șansa de a elabora planul propriilor investigații crescând astfel gradul de implicare, motivarea, conștientizarea și auto-eficacitatea.

Clasa a XI-a

Studiul **Elementelor de teoria mulțimilor** urmărește formarea capacității elevilor de a organiza, clasifica și interpreta informații într-un cadru formal. El este fundamental în formarea viitorilor învățători, deoarece reprezintă limbajul conceptual pe care se bazează întreaga matematică. În învățământul primar, noțiunile de „grupare”, „clasificare”, „sortare”, „relații între obiecte” se sprijină implicit pe mulțimi, iar profesorii de la acest nivel trebuie să înțeleagă corect conceptele de element, apartenență, submulțimi, relații de incluziune, pentru a putea fundamenta activități intuitive. Reprezentările grafice de tip Venn-Euler îi ajută pe elevi să conecteze matematica abstractă cu situații cotidiene, pregătindu-i pentru predarea prin joc și manipulare didactică.

Introducerea noțiunilor se va realiza pornind de la situații concrete – mulțimi de obiecte, grupuri de date sau rezultate ale unor chestionare – pentru a facilita înțelegerea ideii de mulțime și a relațiilor dintre mulțimi. Se pot da ca exemple: mulțimea numerelor naturale pare, mulțimea numerelor naturale impare, mulțimea termenilor unui șir care respectă o regulă dată.

Operațiile cu mulțimi (reuniune, intersecție, diferență) vor fi prezentate prin exemple intuitive și reprezentări vizuale, insistând asupra legăturii dintre exprimarea uzuală și limbajul matematic specific. Determinarea cardinalului unor mulțimi se va sprijini pe activități de descoperire, prin analiza suprapunerilor dintre mulțimi de obiecte reale.

Exprimarea datelor dintr-o situație concretă ca produs cartezian a două mulțimi se poate face, de exemplu, prin determinarea mulțimii ținutelor care pot fi formate dintr-o fustă și o bluză, având la dispoziție 4 fuste și 3 bluze de culori diferite.

Determinarea unor submulțimi ale unei mulțimi în anumite condiții date se poate realiza prin identificarea submulțimii valorilor întregi din mulțimea soluțiilor reale ale unei inecuații.

Conținuturile vor fi conectate permanent cu aplicațiile lor ulterioare: stabilirea domeniilor de definiție, clasificarea soluțiilor ecuațiilor și inecuațiilor, modele simple de combinatorică și probabilități. Se recomandă integrarea conceptelor în contexte interdisciplinare (informatică, științe sociale), pentru a sublinia utilitatea teoriilor mulțimilor în organizarea și interpretarea informațiilor.

Abordarea conținuturilor referitoare la **numerele naturale și numerele raționale pozitive** se va realiza prin activități interactive, exploratorii și aplicative, care favorizează învățarea prin descoperire și prin rezolvarea de probleme din contexte cotidiene. Înțelegerea profundă a numerelor naturale, a fracțiilor și a reprezentărilor lor este esențială, deoarece acestea constituie baza aritmeticii din învățământul primar. Viitorii învățători trebuie să stăpânească atât aspectele algoritmice, cât și sensurile conceptuale ale numerelor: rapoarte, părți ale întregului, ordonare, aproximare.

Se recomandă utilizarea materialelor concrete și a resurselor digitale pentru a facilita înțelegerea noțiunilor de ordin, clasă și sistem zecimal pozițional, precum și a ordonării și comparării numerelor naturale. Elevii pot efectua activități de identificare și ordonare a numerelor din situații cotidiene (numărul paginilor unei cărți, distanțe, cantități), exersând relația de ordine, aproximarea numerelor și estimarea rezultatelor. În studiul operațiilor cu numere naturale, profesorul poate utiliza jocuri matematice, probleme cu conținut practic și activități de grup care să valorifice proprietățile operațiilor și ordinea efectuării acestora, insistând asupra raționamentului din spatele calculelor, nu doar asupra algoritmilor.

Pentru modelarea unor situații cotidiene se vor propune activități de învățare diverse, ca, de exemplu, numărarea totalului unor obiecte, restul rămas după efectuarea unor cumpărături, împărțirea în părți egale, descoperirea proprietăților operațiilor cu numere naturale pe baza unor exemple reale, calcularea prețului unui obiect după o reducere/scumpire cu un procent din el, distribuirea unei cantități în părți care au o anumită pondere.

Modelarea unei probleme complexe din viața cotidiană printr-un model matematic care implică numere naturale și operații cu acestea pentru eficientizarea rezolvării se va realiza, de exemplu, prin planificarea cheltuielilor unei familii, planificarea unui buget limitat pentru cumpărarea unor produse pentru care se cunosc prețurile individuale: „O familie are un buget de 300 lei pentru cumpărături. Determinați câte produse de 12 lei și câte de 25 lei pot fi cumpărate, astfel încât suma totală să nu depășească bugetul.”

Transformările între sistemele de numerație (baza 10 și baza 2, respectiv cifre romane și arabe) pot fi abordate prin activități ludice și vizuale: completarea unor tabele, folosirea aplicațiilor educaționale pentru conversii automate, pentru a înțelege legătura cu domeniul digital. La fracții și procente, se recomandă utilizarea reprezentărilor grafice (benzi, diagrame circulare, modele interactive) pentru comparare, ordonare și echivalență, precum și aplicarea conceptelor în contexte reale (reduceri comerciale, rețete, sondaje).

Profesorul poate utiliza metode variate – învățarea prin descoperire, exercițiul dirijat, învățarea colaborativă și rezolvarea de probleme în contexte cotidiene – pentru a stimula autonomia și gândirea logică.

Evaluarea se va realiza prin combinarea metodelor formative și sumative: fișe de lucru diferențiate, sarcini practice, jocuri de consolidare, mini-proiecte, exerciții de estimare și reflecții asupra strategiilor de rezolvare. Accentul se va pune pe corectitudinea raționamentului, aplicarea conceptelor în situații noi și dezvoltarea unei atitudini pozitive față de matematică.

Evaluarea non-formală poate lua forma proiectelor în care elevii creează materiale didactice pentru învățământul primar: benzi fracționare, grile de bază 10, diagrame.

Studiul **Metodelor aritmetice de rezolvare a problemelor** urmărește dezvoltarea gândirii algoritmice și a capacității elevilor de a analiza situații practice folosind relații numerice simple. Abordarea se va face pornind de la contexte concrete – probleme de proporționalitate, repartizări, evoluții cantitative, situații de tip „preț-cantitate” – pentru a reliefa modul în care structurile aritmetice modelează fenomene reale.

În formarea viitorilor învățători, rezolvarea problemelor trebuie tratată ca un proces de gândire, nu doar ca un set de algoritmi. Metodele clasice (metoda figurativă, metoda falsei ipoteze, metoda comparației, metoda mersului invers) vor fi introduse prin activități intuitive, astfel încât elevii să înțeleagă raționamentul

din spatele algoritmului și nu doar procedura de calcul. Se va urmări trecerea treptată de la rezolvări numerice la formulări algebrice simple, accentuând legătura dintre reprezentarea numerică și cea simbolică. Viitorii învățători trebuie să poată ghida elevii mici în descoperirea relațiilor dintre mărimi, folosind reprezentări accesibile vârstei lor.

Problemele vor fi selectate astfel încât să stimuleze compararea strategiilor de rezolvare, identificarea datelor esențiale și construirea unor pași logici clari. Se recomandă integrarea acestor metode în contexte interdisciplinare (economie, științe ale naturii, informatică) pentru a evidenția aplicabilitatea practică a raționamentelor aritmetice.

Formularea unor probleme complexe inspirate din proiecte personale sau școlare care presupun integrarea mai multor metode pentru rezolvare, ca activitate de învățare, poate să pornească, de exemplu, de la organizarea unei campanii de strângere de fonduri, planificarea unui târg școlar sau managementul unei activități în echipă.

Evaluarea poate include rezolvarea de probleme, explicații orale, realizarea de schițe sau diagrame, precum și proiecte în care elevii formulează propriile probleme pentru ciclul primar. Activitățile non-formale pot presupune probleme din viața cotidiană: cumpărături, rețete, măsurători, jocuri de rol (magazin, stație de transport). Profesorii pot utiliza metode vizuale – diagrame, benzi, desene – pentru metoda figurativă și pot încuraja explicarea pașilor în limbaj natural, pregătind elevii pentru rolul de formatori ai copiilor.

Clasa a XII-a

Noțiunile de divizibilitate, descompunere în factori, criterii de divizibilitate, precum și operațiile cu **fracții ordinare și zecimale** reprezintă un fundament indispensabil pentru aritmetica din clasele primare. Viitorii învățători trebuie să stăpânească algoritmi și sensurile acestora, pentru a putea oferi explicații clare copiilor și pentru a interveni corect în cazul erorilor. În plus, înțelegerea fracțiilor zecimale (inclusiv periodice) le va permite să abordeze contextual teme precum măsurarea și estimarea.

Evaluarea poate consta în exerciții de descompunere în factori, aplicare a criteriilor de divizibilitate, operații cu fracții și transformări.

Evaluările non-formale pot include activități practice: măsurători reale, bugete, analize de date cu procente și fracții. Profesorii pot folosi exemple aplicate din cotidian (prețuri, reduceri, distanțe, transformări de unități), precum și activități în perechi în care elevii explică un algoritm „ca pentru un copil de clasa a III-a”.

Problemele de mișcare, șirurile numerice și problemele logice solicită raționamentul și capacitatea de modelare, pregătind elevii pentru abordarea interdisciplinară – necesară în predarea la ciclul primar. Viitorii învățători trebuie să se obișnuiască cu explicarea conceptelor în limbaj accesibil, dar riguros, astfel încât să poată ghida copiii în formarea unei gândiri ordonate.

Evaluarea poate include probleme aplicate din fizică (viteză, timp, distanță), construcția de șiruri după reguli date, puzzle-uri logice. În context non-formal, pot fi propuse jocuri de perspicacitate, concursuri de tip „escape room matematic”, activități în aer liber care implică estimări și mișcare reală. Profesorii sunt încurajați să ofere exemple vizuale (diagrame, grafice simple), să conecteze problemele cu situații cotidiene și să pună accent pe verbalizarea raționamentelor.

Fiind viitori profesori pentru copii de 6–10 ani, elevii trebuie să înțeleagă profund noțiunile de măsurare, **unități de măsură, figuri și corpuri geometrice**. Ei vor deveni responsabili de introducerea unor concepte fundamentale precum perimetru, arie, volum, dar și de formarea unei gândiri spațiale corecte la copii. Conexiunea între măsurare, manipulare concretă și vizualizare este esențială în pregătirea lor.

Evaluarea poate include exerciții de transformare a unităților, probleme practice cu măsurători reale, calculul ariilor și volumelor, realizarea de machete, desene și scheme.

Evaluarea non-formală poate presupune proiecte precum măsurarea spațiilor din școală, construirea unor corpuri geometrice din hârtie sau carton, organizarea unui „atelier de măsurători” pentru copii. Profesorii sunt încurajați să aducă materiale concrete (rigle, recipiente, cuburi unitate), să folosească demonstrația prin experiment și să conecteze noțiunile cu discipline precum științe, educație tehnologică sau arte vizuale.

Obiectivul principal al unității de conținut **Aplicații ale aritmeticii în geometrie și unități de măsură** este formarea capacității de a recunoaște și de a utiliza în contexte concrete și variate cunoștințe despre unități de măsură, figuri și corpuri geometrice. Se recomandă ca activitățile propuse să integreze cât mai multe domenii (educația pentru mediu, educație antreprenorială, digitalizare etc.) facilitând astfel dezvoltarea la elevi a unei gândiri conectate la realitate. Pe tot parcursul unității de conținut, profesorul trebuie să stimuleze participarea activă a elevilor prin discuții, întrebări deschise și reflecție asupra modului de gândire și a strategiei

alese pentru rezolvarea optimă a unei situații-problemă. Activitățile de grup pot fi completate de proiecte în care elevii descoperă aplicațiile unor elemente de aritmetică și de geometrie în cotidian.

În activitățile de predare-învățare-evaluare ale acestei unități de conținut se vor urmări mai multe aspecte:

- Abordarea contextuală

Fiecare concept trebuie introdus printr-o problemă practică din viața cotidiană (economie, ecologie, construcții etc.), ceea ce îi va motiva pe elevi să găsească singuri soluția folosind instrumente matematice, cunoștințe de geometrie și elemente de aritmetică.

Exemple

1. Planificarea unei excursii cu autocarul presupune rezolvarea mai multor probleme: determinarea duratei călătoriei, a consumului de combustibil, a prețului transportului etc.
2. Proiectarea unei grădini presupune organizarea eficientă a spațiului, calcularea unor perimetre și arii
3. Organizarea unui stand de produse locale implică rezolvarea unor probleme ce țin de gestionarea optimă a spațiului alocat, de cantitățile de produse ce vor fi comercializate, de buget etc.

- Activități de tip „măsurare și construcție”

Măsurarea directă consolidează conceptul de mărime fundamentală și unitate de măsură. Utilizarea foilor de calcul și a diverselor aplicații digitale (GeoGebra, Tinkercad, Desmos, MatLab etc.) facilitează gestionarea datelor numerice mai mari și vizualizarea unor concepte 3D.

Exemple

1. Construirea unor șabloane desfășurate pentru unele corpuri geometrice, asamblarea lor, determinarea unor mărimi (arii, volume). Activitatea presupune utilizarea unor cunoștințe de geometrie plană și de geometrie în spațiu.
2. Determinarea ariei/volumului unor poligoane/corpuri geometrice complexe prin descompunerea lor în poligoane/corpuri cunoscute sau prin raportare la aria pătratului de latură 1 u.m./volumul cubului de latură 1 u.m.

- Abordarea unor teme transversale, realizând astfel conexiuni interdisciplinare

Exemple

1. Designul recipientului eficient (proiectarea unui ambalaj pentru un obiect cu volum dat astfel încât necesarul de carton/hârtie să fie minim)
2. Proiectarea unui parc/grădină într-un spațiu limitat (alegerea formei geometrice optime prin compararea perimetrelor)
3. Descrierea detaliată a renovării unei camere presupune realizarea unui model matematic (schiță a camerei) la scară, cu precizarea tuturor detaliilor semnificative (ferestre, uși etc.), calcularea anumitor perimetre/arii ale unor suprafețe pentru stabilirea materialelor de construcție necesare, estimarea cheltuielilor și a timpului de finalizare a lucrării.

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Bucătaru Ioan	Prof. univ. dr.	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași
Caraion Maria Raluca	profesor	Liceul Pedagogic „Ștefan Bănulescu”, Călărași
Cațaron Adriana Ionela	profesor	Colegiul Național „Andrei Mureșanu”, Brașov
Dobrin Alicia	profesor	Liceul Pedagogic „Matei Basarab”, Slobozia, Ialomița
Erculescu Laura Maria	Consilier	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Magdaș Ioana	Conf. univ. dr.	Universitatea „Babeș - Bolyai”, Cluj-Napoca, Cluj
Mareș Silvia	profesor	Colegiul Național Pedagogic „C. Cantacuzino”, Târgoviște, Dâmbovița
Matei Coralia	inspector școlar	ISJ Prahova, Ploiești, Prahova
Nedelcu Rodica	profesor	Colegiul Național Pedagogic „C. Cantacuzino”, Târgoviște, Dâmbovița
Olaru Cleopatra	profesor	Colegiul Național Pedagogic „Gheorghe Asachi”, Piatra Neamț, Neamț
Romila Amalia	profesor	Colegiul Pedagogic „Vasile Lupu”, Iași
Velicu Georgiana	Lector univ. dr.	Universitatea Valahia, Târgoviște, Dâmbovița

RESPONSABILI/COORDONATORI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
Cristescu Bogdan	Director General	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Coordonator GL
Vrînceanu Gabriel Narcis	Șef Serviciu Dezvoltare Curriculum	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Coordonator GL
Streinu-Cercel Gabriela	consilier	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Coordonator GLC aria curriculară <i>Matematică și științe ale naturii</i>
Frumos Florin-Vasile	Conf. univ. dr.	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași	Coordonator științific
Paraschiv Alina	inspector școlar	Inspectoratul Școlar al Municipiului București - Colegiul Național „Elena Cuza”, București	Responsabil

Anexa nr. 71

Programa școlară
pentru disciplina

Arte vizuale
- *discipline din domeniul arte* -

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

Filiera vocațională, profil pedagogic,
specializarea pedagogia educației nonformale

Învățământ liceal

- 2025 -

Anexa nr. 71**Programa școlară pentru disciplina *Arte vizuale - discipline din domeniul arte*,
clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogia educației nonformale*

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară pentru disciplina *Arte Vizuale* reprezintă o ofertă curriculară pentru clasa a IX-a din învățământul liceal. Disciplina este prevăzută în planul cadru de învățământ aprobat prin OMEC nr. 4350/ 20.06.2025, în aria curriculară *Arte*, discipline din domeniul arte, curriculum de specialitate, având un buget de timp de 1 oră/săptămână, pe parcursul clasei a IX-a.

Programa de *Arte Vizuale* pentru clasa a IX-a profilul pedagogic, specializarea Educație nonformală reprezintă o evoluție strategică, depășind abordarea tradițională, pentru a se poziționa ca un pilon al dezvoltării holistice, personale și civice. Conținuturile din prezenta programă școlară pot fi abordate pe parcursul mai multor ore de curs în funcție de complexitatea temei. Activitățile de învățare sugerate oferă repere metodologice, fiind orientative.

Obiectivul său central este de a folosi arta ca pe un catalizator esențial în cultivarea acelor competențe socio-emoționale și de gândire critică indispensabile formării unui cetățean activ și adaptat provocărilor societății contemporane. Prin integrarea deliberată în contexte interdisciplinare și nonformale, disciplina pregătește elevul să utilizeze limbajul plastic ca un instrument polivalent de comunicare, de rezolvare de probleme și de expresie a propriei atitudini artistice.

Cadrul de referință al programei este definit de cele trei competențe generale (CG) care structurează direcția pedagogică: explorarea diversificată a tuturor formelor de limbaj artistic, participarea activă și colaborativă la proiecte desfășurate în medii nonformale și aprecierea critică, etică și estetică a producțiilor vizuale. Aceste principii fundamentează o viziune unde arta nu este un scop în sine, ci o metodă prin care se dezvoltă discernământul și spiritul de inițiativă.

Conținuturile programei sunt organizate tematic, urmărind un parcurs evolutiv al elevului. Acestea se concentrează, inițial, pe introspecție și inteligența emoțională, folosind creația ca pe un mijloc de auto-reflecție și de gestionare a stărilor interioare. Ulterior, accentul se mută pe inovație, experimentare și spontaneitate, vizând consolidarea unei identități vizuale autentice. O componentă majoră este dezvoltarea dimensiunii comunitare și sociale a artei, prin promovarea colaborării, a responsabilității și a capacității de a oferi feedback constructiv. În cele din urmă, programa ancorează creativitatea în abilități aplicabile în carieră, transformând procesul artistic în *problem-solving* (gândire bazată pe design) și îmbunătățind comunicarea nonverbală. Un aspect vital este formarea deprinderilor vizuale critice, care oferă elevilor instrumentele necesare pentru a decoda critic mesajele media și pentru a-și exprima atitudinea civică în spațiul public, inclusiv prin stabilirea unor criterii obiective de evaluare.

Prezenta programă este concepută ca un veritabil curs de viață, înzestrând tinerii cu mijloacele necesare pentru a deveni nu doar estetic conștienți, ci și cetățeni responsabili, empatici și capabili să își utilizeze vocea artistică pentru o interacțiune conștientă și eficientă cu lumea.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	1. Explorarea formelor, expresiilor și limbajelor artistice prin activități specifice domeniilor artelor vizuale.
CG2	2. Participarea în contexte educaționale nonformale la realizarea și promovarea creațiilor artistice prin activități interdisciplinare
CG3	3. Aprecierea critică, etică și estetică a creațiilor artistice naționale și internaționale, ca fundament pentru conceperea și realizarea de proiecte personale și de grup.

CLASA a IX-a

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - 1. Explorarea formelor, expresiilor și limbajelor artistice prin activități specifice domeniilor artelor vizuale.

CS. 1.1. Recunoașterea creațiilor artistice pe baza diferitelor tehnici și materiale utilizate, apreciind expresivitatea și mesajul lucrărilor.

- **Laborator de culoare și emoție.** Elevul realizează o pictură abstractă pentru o stare emoțională, apoi recunoaște, notează și justifică elementele plastice și tehnicile folosite în raport cu mesajul emoțional (exemple: emoții în texturi reale, hartă emoțională etc.)
- **Schimbul de viziuni** (jurnal vizual). Elevii creează o pagină de jurnal vizual (colaj/schiță/text) ca auto-reflecție. Apoi, recunosc și interpretează (anonim) paginile colegilor, identificând tehnicile folosite și apreciindu-le expresivitatea (exemple: obiect simbolic, jurnal conceptual, sinestezie vizuală etc.)
- **Tehnici pentru liniște.** Elevii aplică o tehnică de desen repetitiv (doodling/mandala) folosind un instrument nou. La final, identifică, descriu structura și apreciază eficiența tehnicilor pentru a induce o stare de calm (exemple: pattern geometric modular, etc.)

CS. 1.2. Realizarea de creații artistice într-o diversitate de contexte educaționale nonformale.

- **Instalația prin reciclare.** Elevii realizează o sculptură sau instalație de mici dimensiuni, individual sau în grup, folosind exclusiv deșeuri (*upcycling*), experimentând tehnici de asamblare neconvenționale (exemple: arhitecturi fragile, bricolaj sculptural, mini-sculpturi cinetice etc.)
- **Exercițiul de spontaneitate.** Elevii creează rapid (10 minute) 3-4 asamblaje tridimensionale din obiecte aleatorii, punând accentul pe procesul spontan și pe exprimarea vizuală imediată (exemple: *blind building*, cinci structuri - cinci emoții etc.)
- **Crearea identității vizuale.** Elevii elaborează un *Manifest vizual* (serii de imagini/colaje) pentru a-și reprezenta stilul personal unic, alegând și aplicând deliberat mijloacele de expresie plastică cele mai reprezentative (exemple: instalație personală - autoportret în obiecte, *moodboard* analogic etc.)

CS.1.3. Exprimarea ideilor, trăirilor și experiențelor proprii prin mijloace artistice.

- **Sinestezia culoare-sunet.** Elevii creează o lucrare vizuală (pictură/desen) care să exprime și să traducă elementele auditive (ritm, armonie, stare) dintr-o piesă muzicală, folosind mijloacele plastice (exemple: expoziții imersive, spectacole de lumini și umbre, harta emoției sonore, orchestră de forme, etc.)
- **Prefigurare vizuală.** Elevii aplică etapa de *prefigurare* din *design thinking*, schițând rapid 3-5 soluții vizuale alternative (postere, diagrame) pentru a exprima clar o soluție la o problemă personală (exemple: storyboard-uri, soluții vizuale în 3-5 stiluri artistice diferite etc.)
- **Storytelling prin obiecte.** Elevii selectează 3 obiecte personale semnificative și realizează o serie de imagini (fotografii/ilustrații) care, secvență cu secvență expun o scurtă poveste despre experiențele sau trăirile asociate, fără text (exemple: narațiune vizuală minimală, obiectul ca personaj etc.)

CG 2 - Participarea în contexte educaționale nonformale la realizarea și promovarea creațiilor artistice prin activități interdisciplinare

CS 2.1. Integrarea creațiilor artistice specifice domeniilor artelor vizuale în activități interdisciplinare, nonformale. - Muralul echipei. Elevii participă în echipe la proiectarea și realizarea în comun a unei lucrări de dimensiuni mari, parietală, pe o temă socială, integrând contribuțiile individuale într-o compoziție colectivă (exemple: colaj textil colectiv, puzzle, panou modular, intervenții artistico-plastice). - E-portofoliu creativ. Elevii creează un mini portofoliu digital (e-portfolio/blog) pentru a-și prezenta lucrările, integrând abilități de artă vizuală cu cele de IT pentru promovare (jurnal/blog cu evoluția unei lucrări plastice). - Performanță sinestezic integrat. Elevii colaborează și folosesc elemente din domeniul muzical (sau coloană sonoră) pentru a realiza un scurt performance, integrând imaginile vizuale (proiecții de culori/forme) și sincronizându-le cu sunetul (exemple: expoziții imersive, artă intermedială).
CS 2.2. Valorificarea experiențelor artistice în vederea dezvoltării creativității, a sensibilizării estetice și a integrării socio-culturale. - Feedback-ul Peer-to-Peer. Elevii formulează și oferă feedback structurat unui coleg, apoi primesc și valorifică feedback-ul pentru îmbunătățirea unei lucrări proprii (exemple: interviu cu artistul”, vocea opiniei publice” - joc de rol). - Mesajul vizual civic. Elevii creează un mesaj vizual (ex: poster, sticker) pe o temă civică actuală, apoi promovează și justifică lucrarea pentru a genera impact social (exemple: grafitti, artă urbană digitală, proiecte digitale simulate, proiect de mozaic stradal). - Critica vizuală din media. Elevii analizează critic imagini din media (publicitate, știri) pentru a decoda mesajele, apoi propun o reciclare vizuală (parodie/contra-imagine) care să dezvăluie mesajul real (exemple: intervenții pe reclame și afișe publicitare).
CS 2.3. Aprecierea evenimentelor culturale, creațiilor artistice proprii și ale colegilor. - Stabilirea criteriilor de artă. Elevii stabilesc în grup criterii obiective de evaluare, apoi le aplică pentru a aprecia și justifica nota unei lucrări proprii și a uneia a unui coleg (exemple: formularea de criterii de evaluare prin compararea și argumentarea a două stiluri/tehnici/genuri artistice diferite). - Auto-evaluarea din jurnal. Elevii realizează o auto-evaluare a progresului creativ din jurnalul vizual, selectând și apreciind individual evoluția propriei expresivități și a tehnicilor între două lucrări (exemple: fișă de progres, analizarea și evaluarea lucrărilor din portofoliu). - Recenzie de expoziție virtuală. Elevii vizionează virtual o expoziție și elaborează în echipe o recenzie/apreciere colectivă a evenimentului, identificând tema și exprimând impactul cultural (exemplu: recenzia curatorului la vernisarea unei expoziții colective).

CG 3- Aprecierea critică, etică și estetică a producțiilor artistice naționale și internaționale, ca fundament pentru conceperea și realizarea de proiecte personale și de grup.

CS 3.1. Proiectarea creațiilor artistice proprii în contexte educaționale extracurriculare, nonformale. - Proiectul de artă reciclabilă. Elevii proiectează (prin schițe și planuri) o sculptură/instalație din materiale reciclate, planificând execuția și justificând inovația și sustenabilitatea (exemple: instalații eco, proiectarea și reproiectarea obiectelor din materiale reciclate/neconvenționale). - Design thinking vizual. Elevii aplică etapele design thinking pentru a proiecta o serie de soluții vizuale (postere/wireframe-uri) care să rezolve o problemă din comunitatea școlară (exemple: bandă desenată, mesaje vizuale de tip motivațional). - Proiectul identitate vizuală. Elevii proiectează un autoportret stilizat care să reflecte identitatea vizuală unică, elaborând un plan și alegând mijloacele de expresie reprezentative (exemple: autoportret cronologic, identitatea cromatică, simbol și identitate).

CS 3.2. Exprimarea în spațiul public, a propriei atitudini artistice promovând valorile culturale locale, naționale și internaționale.

- **Posterul de promovare culturală.** Elevii proiectează și realizează un poster (fizic/digital) cu storytelling vizual pentru a promova o valoare culturală locală/națională, justificând alegerile vizuale (exemple: afișe publicitare pentru evenimentele culturale din comunitatea școlară, info-grafice de prezentare).
- **E-expoziția de patrimoniu.** Elevii creează o expoziție virtuală despre un monument/operă de patrimoniu, selectează imagini, elaborează descrieri și promovează expoziția către public (exemple: tur virtual în muzee, proiect de pedagogie muzeală).
- **Flash Mob vizual simulat.** Elevii planifică și simulează (în echipă) un flash mob vizual pentru a exprima o atitudine sau a promova o valoare internațională, documentând și prezentând impactul (exemple: proiecte Flash Mob pe diferite simboluri/culori, teatru de lumini și umbre).
- **Problemele lumii contemporane.** Elevii creează imagini bi și tridimensionale, în spații neconvenționale, din materiale diverse, comunicând mesaje pentru problemele și provocările lumii moderne (exemple: cărți-obiect artistic, instalații artistice).

CS 3.3. Construirea criteriilor de evaluare și autoevaluare în vederea receptării obiective a creațiilor artistice.

- **Hartă de evaluare critică.** Elevii construiesc o hartă (estetic, etic, impact) și o aplică pentru a analiza obiectiv și a nota o operă de artă contemporană (exemple: formularea unor criterii de evaluare a unor lucrări de artă).
- **Atelierul de feedback Peer-to-Peer.** Elaborează criterii obiective, le aplică pentru a evalua lucrările colegilor și justifică sugestiile exclusiv pe baza acestor criterii.
- **Grila de autoevaluare din jurnal.** Construiesc o grilă de autoevaluare personalizată, o aplică pentru a compara și autoevalua obiectiv evoluția propriei creații (două lucrări din jurnal).
- **Comentariul de artă.** Analiza operei de artă, observare, studiu, descriere, interpretare artistică.

CLASA a IX-a
CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
ARTĂ ȘI SINE	1. Culoarea emoțiilor. 2. Jurnalul vizual . 3. Artă anti-stres.
ARTĂ ȘI PROCES	1. Atelier inovator. 2. Proces și spontaneitate vizuală. 3. Identitatea vizuală.
ARTĂ ȘI DIALOG	1. Artă comunitară. 2. Atelierul Peer-to-Peer. 3. Artă integrată.
ARTĂ ȘI VIZIUNE	1. Empatia și soluțiile vizuale. 2. Povești fără cuvinte. 3. E-Portofoliu.
ARTĂ ȘI PUBLIC	1. Alfabetizare vizuală la nivel personal. 2. Artistul în spațiul public. 3. Cum evaluăm arta?

I. ARTĂ ȘI SINE

Acest domeniu se referă la utilizarea practică a tehnicilor de artă vizuală liberă, pentru a facilita autocunoașterea, gestionarea stărilor sufletești și dezvoltarea rezilienței și a empatiei în rândul participanților.

1. Culoarea emoțiilor (terapia culorilor).

Cum să folosești pictura liberă (stil abstract) pentru a explora și a gestiona stările sufletești și pentru a-ți crește inteligența emoțională.

2. Jurnalul vizual (caietul de idei și reflecții). Crearea unui *sketchbook* personal (jurnal de bord) ca spațiu sigur de auto-reflecție și de urmărire a propriului progres creativ.

3. Artă anti-stres (mandala și doodling). Tehnici simple și relaxante, precum desenul repetitiv (*doodling*) sau crearea de *mandale*, pentru a reduce stresul și a te concentra.

II. ARTĂ ȘI PROCES

Acest domeniu încurajează libertatea de a testa, de a crea fără reguli stricte și de a-ți găsi propria voce vizuală folosind orice material.

1. Atelierul de inovare (Upcycling Art). Experimentarea desenului, picturii și colajului cu materiale neobișnuite (natură, deșeuri, obiecte găsite) pentru a stimula creativității..

2. Proces și spontaneitate vizuală.

Crearea rapidă de sculpturi și asamblaje (obiecte tridimensionale) din materiale refolosite, punând accentul pe procesul de creație și spontaneitate.

3. Identitatea vizuală.

Exerciții care te ajută să-ți identifice identitatea vizuală unică, stilul personal și să alegi mijloacele de expresie care te reprezintă cel mai bine (cum să-ți folosești limbajul plastic).

III. ARTĂ ȘI DIALOG

Acest domeniu se axează pe munca în echipă, pe impactul social al artei și pe combinarea ei cu alte domenii (muzică, povești).

1. **Arta care unește (proiect în echipă).**

Participarea la realizarea unui proiect artistic colectiv (de exemplu, o pictură murală) pentru a învăța despre cooperare și responsabilitate socială.

2. **Feedback pozitiv sau Atelierul Peer-to-Peer.**

Însușirea regulilor de a oferi și primi evaluări constructive de la colegi, creând un mediu de lucru bazat pe încredere și siguranță.

3. **Artă integrată (culoare și sunet).**

Realizarea de proiecte care combină arta vizuală cu muzica (sinestezie) sau alte domenii, pentru a dezvolta o înțelegere mai largă.

IV. ARTĂ ȘI VIZIUNE

Acest domeniu transformă procesul creativ în abilități aplicabile în viața de zi cu zi și în carieră, punând accent pe rezolvarea de probleme.

1. **Design Thinking pentru soluții vizuale.**

Aplicarea metodei Design Thinking (care începe cu empatia) pentru a găsi soluții vizuale inovatoare la o problemă dată (Problem-Solving).

2. **Povești fără cuvinte (Storytelling vizual).**

Învățarea tehnicilor de fotografie sau ilustrație pentru a transmite mesaje puternice și a-ți îmbunătăți comunicarea nonverbală.

3. **E-Portfolio. Portofoliul Online.**

Crearea unei vitrine digitale cu cele mai bune lucrări pentru a-ți valida competențele și a obține vizibilitate pentru oportunități viitoare.

V. ARTĂ ȘI PUBLIC

Acest domeniu te învață să analizezi imaginile din jur, să ai o atitudine critică și să folosești arta pentru a te exprima în spațiul public.

1. **Decodarea imaginilor (alfabetizare vizuală).**

Exerciții de gândire critică pentru a înțelege și a te apăra de mesajele ascunse din publicitate, *Fake News* și media.

2. **Artistul în spațiul public (atitudine civică).**

Analiza artei stradale și a intervențiilor vizuale pentru a învăța cum să-ți exprimi atitudinea despre probleme sociale și culturale.

3. **Cum evaluăm arta? (criterii obiective).**

Stabilirea unor criterii de evaluare și auto-evaluare etice și estetice pentru a aprecia în mod obiectiv propria muncă și pe cea a altora.

SUGESTII METODOLOGICE

Programa se structurează pe o viziune metodologică ce transcende predarea tehnică, poziționând arta ca mijloc esențial de dezvoltare holistică, socio-emoțională și civică. Această abordare necesită o reorientare a practicii didactice către trei piloni principali: *contextul nonformal și interdisciplinaritatea, centrarea pe elev și dezvoltarea socio-emoțională și evaluarea bazată pe obiectivitate și proces*.

Metodologia pune accentul pe o abordare de tip atelier/laborator, înlocuind formatul rigid al lecției frontale cu sesiuni dinamice, bazate pe experiment și pe procesul de creație, nu doar pe rezultatul finit. Spațiul de lucru devine flexibil, încurajând spontaneitatea și utilizarea materialelor neconvenționale.

O componentă vitală este integrarea temei sociale și civice, prin care arta este conectată cu subiecte de actualitate, transformând creația într-un instrument de impact social și de exercitare a atitudinii civice. În paralel, se impune o integrare eficientă a tehnologiei, utilizată pentru digital storytelling și crearea de e-portfolio-uri, esențiale pentru vizibilitatea lucrărilor și dezvoltarea competențelor de alfabetizare vizuală în mediul digital.

Practica didactică trebuie să fie consecventă cu metoda proiectelor structurată pe modelul design thinking. Acest cadru oferă elevilor o structură de tipul *problem-solving*, transformând actul creativ într-un exercițiu de rezolvare de probleme prin empatie și prototipare vizuală.

De asemenea, o prioritate metodologică o reprezintă explorarea emoțională. Creația liberă de forme și culori este încurajată ca modalitate de auto-reflecție, gestionare a stărilor interioare și consolidare a inteligenței emoționale. În acest context, jurnalul vizual devine instrumentul fundamental de introspecție și urmărire a progresului.

Un rol cheie îl joacă și învățarea colaborativă, prin promovarea atelierelor *peer-to-peer* care cultivă abilitățile de comunicare constructivă și empatie, punând bazele oferirii de feedback obiectiv.

Evaluarea trebuie să fie un act de transparență și obiectivitate. Se impune dezvoltarea criteriilor împreună cu elevii, care trebuie implicați activ în crearea matricelor și grilelor de evaluare (estetice, etice, tehnice) *înainte* de demararea proiectelor. Această practică asigură receptarea obiectivă a creațiilor artistice. O schimbare de paradigmă este focalizarea pe proces, nu doar pe produsul final.

Evaluarea trebuie să echilibreze ponderea între rezultatul artistic și etapele premergătoare (planificare, experimentare, justificare). Instrumente precum jurnalul vizual și portofoliul online devin astfel esențiale pentru autoevaluarea progresului.

Nu în ultimul rând, este crucială includerea constantă a exercițiilor de gândire critică vizuală (decodarea imaginilor), menite să dezvolte discernământul elevilor în fața mesajelor vizuale complexe din spațiul public și media.

Eficiența structurii cu trei competențe generale este justificată de acoperirea sinergică a dimensiunilor creativă, colaborativă și etică, asigurând o organizare suplă și adaptată bugetului de o oră pe săptămână, fără a fragmenta procesul de învățare prin redundanțe administrative.

Adaptarea la profilul pedagogic este demonstrată prin transformarea artei dintr-un scop tehnic într-un instrument metodologic de educație nonformală, utilizând strategii precum *design thinking*, învățarea experiențială și proiectele comunitare pentru a forma competențele de rezolvare de probleme și animație socio-culturală necesare unui viitor facilitator.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Arnheim, Rudolf – *Artă și percepția vizuală*, Editura Polirom, Iași, 2023
- Berger, John – *Feluri de a vedea*, Editura Vellant, București, 2018
- Botez-Crainic, Adriana – *Istoria Artelor*, vol. I-III, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1994-2000
- Chevalier, J., Gheerbrant, A. – *Dicționar de simboluri. Mituri, vise, obiceiuri, gesturi, forme, figuri, culori, numere*, Editura Polirom, Iași, 2009
- Cruceru, F., Postolache, D., Darida, I. – *Dicționarul artiștilor din spațiul românesc 1700-1920* (vol. I-II), Editura ACS, București, 2021
- Dondis, Donis A. – *A Primer of Visual Literacy*, The MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 1973
- Florea, Vasile – *Istoria artei românești*, Editura Litera Internațional, 2007
- Gompertz, Will – *O istorie a artei moderne*, Editura Polirom, Iași, 2014
- Hull, Sarah – *Ce este arta?*, Editura Litera, București, 2021
- Panofsky, Erwin – *Artă și semnificație*, Editura Meridiane, București, 1980
- Prut, Constantin – *Dicționar de artă modernă și contemporană*, Editura Polirom, Iași, 2016
- Sontag, Susan – *Despre fotografie*, Editura Vellant, București, 2018
- Zgondoiu, M., Vârșandan, D. (coord.) – *300 artiști din România 1990-2020*, Administrația fondului cultural național și Editura Vellant, București, 2024
- *** *Artă, enciclopedie pentru copii*, Editura Litera, București, 2019
- *** *Artă. Idei fundamentale*, Editura Litera, București, 2022
- *** *What's the Point of Art?*, Dorling Kindersley Limited, Penguin Random House, London 2024

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
FLOREA BIANCA-MARIA	profesor	Colegiul Național Pedagogic “Andrei Șaguna” Sibiu
DINCĂ DOINIȚA-VENERA	profesor dr.	Colegiul Național Pedagogic “Constantin Brătescu”, Constanța
OGRUȚAN-PRAȚA LAURA-ANGELA	profesor dr.	Colegiul Național Pedagogic “Gheorghe Lazăr” Cluj-Napoca
VASLUIANU ANDREEA-IONELA	profesor	Colegiul Național Pedagogic “Vasile Lupu”, Iași

RESPONSABILI/COORDONATORI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
IODACHE GEORGETA	Prof. Dr.	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Responsabil
VOICU GABRIELA	Lector univ. dr	Universitatea Națională de Arte din București	Coordonator științific

Anexa nr. 72

Programa școlară
pentru disciplina

*Introducere în pedagogie.
Teoria și metodologia curriculumului
pentru educație timpurie*

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea educație timpurie*

Învățământ liceal

- 2025 -

Anexa nr. 72**Programa școlară pentru disciplina *Introducere în pedagogie. Teoria și metodologia curriculumului pentru educație timpurie*,
clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea educație timpurie*

NOTĂ DE PREZENTARE

Disciplina „*Introducere în pedagogie. Teoria și metodologia curriculumului pentru educație timpurie*” face parte din aria curriculară „Om și societate”, alături de celelalte discipline psihopedagogice și are alocate **2 ore pe săptămână**. Disciplina marchează, pentru elevii din clasa a IX-a, profil pedagogic, specializarea „**Educație timpurie**”, debutul pregătirii lor de specialitate și familiarizarea cu domeniul pedagogiei și al educației timpurii. Astfel, urmărește familiarizarea elevilor cu limbajul de specialitate al științelor educației, înțelegerea curriculumului în general și pregătirea pentru aplicarea curriculumului pentru educație timpurie, corelând finalități, domenii de dezvoltare, conținuturi cu particularitățile și nevoile de învățare ale copiilor. De asemenea, pune bazele pregătirii viitorilor absolvenți pentru interacțiunile cu părinții, copiii și cu alți actori din educația timpurie, încurajând reflecția asupra profesiei și asupra propriei activități.

În elaborarea programei au fost valorificate ca repere:

- profilul de competențe al cadrului didactic și standardele profesionale pentru educație timpurie (pentru cadre didactice aflate la începutul carierei);
- profilul de formare al absolventului de liceu;
- experiența în domeniul pregătirii inițiale a cadrelor didactice pentru educație timpurie, inclusiv învățământ preșcolar, prin licee pedagogice;
- elementele de proiectare curriculară specifice Curriculumului național pentru educație timpurie;
- prevederi ale Legii învățământului preuniversitar nr 198/2023, precum: centrarea pe copil, individualizarea procesului de educație, includerea părinților ca parteneri educaționali;
- dezvoltările recente din științele educației și ale disciplinelor conexe;
- prevederi ce țin de responsabilitatea asigurării în procesul educațional a siguranței fizice și psihologice a copiilor;
- dezvoltările recente din domeniul științelor educației, cu accent pe educația timpurie.

Programa este elaborată pornind de la competențele generale, comun tuturor disciplinelor psihopedagogice, stabilit în cadrul procesului de dezvoltare a curriculumului de specialitate pentru profilul pedagogic și cuprinde:

- notă de prezentare;
- competențe generale;
- competențe specifice;
- exemple de activități de învățare;
- conținuturi;
- sugestii metodologice.

Competențele generale sunt definite pentru întregul parcurs de formare de specialitate din cadrul profilului pedagogic, subsumând finalitățile disciplinelor psihopedagogice.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare-evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

Elementele de noutate pe care le aduce derivă din:

- specificul noii specializări („Educație timpurie”), care acoperă educația copiilor de la naștere la 6/7 ani;
- abordarea, într-o disciplină școlară studiată pe un an de învățământ, a două discipline de specialitate din sistemul științelor educației: elemente de pedagogie generală și elemente de teoria și metodologia curriculumului, aplicate la educația timpurie;
- construcția acestei noi discipline școlare în strânsă relație cu profilul de competențe al cadrului didactic din educația timpurie și cu activitățile practice curente ale profesionistului din educația timpurie; programa pune accent, prin competențele specifice, exemplele de activități de învățare și conținuturile delimitate, pe familiarizarea viitorilor absolvenți cu documentele strategice utilizate în mod curent în educația timpurie: Curriculum pentru educație timpurie, Reperele fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, Fișa de apreciere a progresului copilului, Standardele privind materialele de predare-învățare în educația timpurie și Normativul de dotare minimală pentru serviciile de educație timpurie a copiilor de la naștere la 6 ani etc.;
- abordarea integrată, programa evidențiind și valorificând conexiunile dintre această disciplină și practica pedagogică;
- accentul pus nu doar pe transmiterea de cunoștințe teoretice, ci pe competențe specifice profesiei: analiză critică, responsabilitate.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației în dezvoltarea umană.
CG2	Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare
CG3	Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili.
CG4	Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare.
CG5	Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.
CG6	Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 -1. Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației, în dezvoltarea umană

Clasa a IX-a
CS 1.1. Explică principalele concepte pedagogice utilizate în științele educației
- alcătuirea de hărți mentale pentru evidențierea relațiilor dintre conceptele de bază: educație, învățare, dezvoltare etc. utilizând și instrumente digitale precum Coggle, Popplet, Mindmeister; - elaborarea unor glosare de termeni; - dezbateri / discuție în perechi pe teme precum: Care este diferența dintre educație formală, nonformală și informală? Relațiile dintre cele trei forme de educație: colaborare, competiție și abordare holistică? - discuții pentru clarificarea și compararea semnificațiilor diferitelor concepte pedagogice.
CS 1.2. Argumentează rolul educației pentru dezvoltarea cognitivă, emoțională, socială și morală a individului, în diferite contexte de învățare specifice vârstei, precum și contribuția acesteia la dezvoltarea societății
- analiza unor fragmente de texte științifice / fragmente din lucrări pedagogice clasice și moderne (Comenius, Rousseau, Piaget etc.) pentru identificarea ideilor principale și a perspectivelor teoretice; - studii de caz privind evoluția copiilor în funcție de diferite medii educaționale (familie, grădiniță, comunitate) sau a unor cazuri care permit identificarea modului în care diferite practici educaționale sprijină dezvoltarea globală a copilului; - documentare și realizarea unui raport despre impactul educației timpurii asupra dezvoltării cognitive și emoționale a copiilor, valorificând cercetări/ studii; - observarea unor activități din creșă sau grădiniță sau a unor activități simulate, urmată de discuții despre dimensiunile dezvoltării copilului; - realizarea unui poster/infografic digital în care să evidențieze legătura educației cu alte domenii (psihologie, sociologie, filosofie), pentru a argumenta contribuția acesteia la dezvoltarea integrală a ființei umane; - realizarea unui portofoliu (dovezi ale unor activități, fișe și reflecții privind rolul educației).

CG 2 Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare

Clasa a IX-a
CS 2.1. Analizează documente curriculare specifice educației timpurii, stabilind corelații între componentele acestora
- exerciții de analiză a curriculumului pentru educație timpurie, din perspectiva principiilor proiectării curriculumului și a particularităților educației timpurii; - analiza Reperelor fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani și a Fișei de apreciere a progresului copilului; - realizarea unor scheme sau diagrame care să evidențieze relații între finalități, domenii de dezvoltare, conținuturi și activități de învățare, în relație cu activități bazate pe practicile de sprijin incluse în Reperetele fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani; - analiza unor planificări ale activităților din grădiniță și discutarea modalităților în care curriculumul pentru educație timpurie se reflectă în planificarea cadrelor didactice.
CS 2.2. Operaționalizează finalitățile prevăzute în curriculumul pentru educație timpurie, având în vedere domenii / dimensiuni ale dezvoltării și comportamentele vizate
- exerciții de formulare a obiectivelor operaționale pentru activități pe diverse domenii de dezvoltare; corelarea obiectiv - comportamente - nivel de vârstă; - formularea unor finalități pe termen scurt pornind de la lectura personalizată a documentelor curriculare; - analiza unor secvențe didactice pentru identificarea și discutarea obiectivelor de învățare urmărite; - selectarea unor situații din practica pedagogică pentru evidențierea corelației dintre obiectivul vizat - comportamente asociate particularităților de vârstă.

Clasa a IX-a
CS 2.3. Identifică trăsături generale ale conținuturilor pentru educație timpurie, în raport cu grupe de vârstă și cu finalități prevăzute în curriculum
- exerciții de identificare a domeniilor de dezvoltare și a specificului fiecărei grupe de vârstă; - compararea activităților pentru diferite vârste – prin tabele / fișe care evidențiază progresul și continuitatea dezvoltării copilului; - corelarea unor conținuturi și activități observate la practica pedagogică cu finalitățile prevăzute în curriculum; - exerciții de selectare și de prelucrare a conținuturilor pentru temele specifice curriculumului pentru educație timpurie, prin raportare la finalități și la particularitățile de vârstă; - exerciții de analiză a unei planificări anuale (suport oferit de cadrul didactic și completat prin activitatea de practică pedagogică).

CG 3 Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili.

Clasa a IX-a
CS 3.1. Identifică principalele modalități de cunoaștere a copilului / modalități de apreciere a progresului comportamental
- observarea dirijată și consemnarea comportamentelor copiilor într-o fișă de observare / caiet de observație, pe baza activităților de practică pedagogică, valorificând indicatorii de progres individual (Fișă pentru aprecierea progresului individual al copilului, înainte de intrarea în învățământul preșcolar, respectiv Fișă pentru aprecierea progresului individual al copilului, înainte de intrarea în învățământul primar); - analiza unei situații educaționale reale sau simulate și discutarea acestora pe baza indicatorilor de progres comportamental; - simularea unui interviu educatoare-părinte, pentru exersarea modalităților de cunoaștere indirectă a copilului; - dezbateri asupra modalităților de cunoaștere a copilului, evidențiind avantaje și limite în funcție de context. - exersarea utilizării fișei pentru aprecierea progresului individual al copilului, înainte de intrarea în învățământul preșcolar, respectiv a fișei pentru aprecierea progresului individual al copilului, înainte de intrarea în învățământul primar.
CS 3.2. Interpretează date extrase prin practica pedagogică sau din alte surse de informare prin raportare la conceptele pedagogice studiate și la specificul educației timpurii
- interpretarea observațiilor realizate în creșă / grădiniță, în raport cu conceptele și teoriile studiate (particularități de vârstă, principii generale ale educației timpurii, finalități și comportamente); - exercițiu de reflecție în grupuri mici, pentru a corela situații observate în practica pedagogică cu teorii studiate; - realizarea (și prezentarea) unui poster – „Ce am învățat din observațiile mele de la practica pedagogică despre activitățile educaționale din creșă/grădiniță și despre particularitățile copiilor?” - lucru în grup pentru interpretarea unor date și compararea perspectivelor individuale asupra acestora; - exemplificarea unor concepte sau teorii studiate, folosind date din practica pedagogică.

CG 4 -Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare.

Clasa a IX-a
CS 4.1. Identifică resurse educaționale diversificate pentru activități de învățare raportate la curriculumul pentru educație timpurie
- realizarea unui inventar al resurselor educaționale existente în creșă/grădiniță, în urma activităților de practică pedagogică - selectarea și asocierea resurselor potrivite pentru diferite domenii de dezvoltare și tipuri de activități, prin analiza curriculumului pentru educație timpurie - explorarea unor platforme / site-uri educaționale pentru identificarea de resurse adecvate educației timpurii (povești interactive, jocuri, materiale audio etc.).
CS 4.2. Argumentează avantaje și limite ale resurselor educaționale utilizate în activități educaționale, în funcție de diferite taxonomii
- analiza comparativă a unor resurse identificate în creșă/grădiniță - dezbateri privind avantajele și limitele unor resurse, în funcție de obiectivele urmărite și de tipul de activitate; - dezbateri privind utilizarea responsabilă (inclusiv limitată) a resurselor digitale în educația timpurie; - realizarea unei colecții (a unui portofoliu) de resurse educaționale adaptate diferitelor vârste: jocuri (liste de jocuri pe domenii de dezvoltare), povești, imagini / liste de jucării adecvate pentru diferite vârste etc.).

CG 5 Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv

Clasa a IX-a	
CS 5.1. Recunoaște modalități de comunicare empatică și asertivă în relația cu părinții, copiii, colegii, alte persoane în vederea menținerii unei atmosfere pozitive și incluzive în creșă și grădiniță	
- exersarea (simulări, joc de rol, observare) unor secvențe de consiliere a părinților, raportat la documentele strategice din educația timpurie (sugestii de practici de sprijin); - simularea unei discuții educator-părinte pe teme variate, inclusiv pe teme sensibile (sesizări, nemulțumiri, feedback negativ, conflict cu alt părinte etc.); - analiza unor secvențe relevante din filme sau clipuri educaționale ori a comportamentelor colegilor în situațiile simulate de interviu educator-părinte, pentru interpretarea modalităților de comunicare (verbală, nonverbală, paraverbală); - observarea și analizarea comportamentelor empatic și asertive în situații de comunicare educațională (prin jocuri de rol, filme, studii de caz) - compararea diferitelor stiluri de comunicare (pasiv, agresiv, asertiv) și identificarea efectelor lor asupra relațiilor interpersonale - exersarea tehnicilor de ascultare activă și de exprimare empatică în contexte simulate din mediul educațional - redactarea unor mesaje variate (de ex., email către părinți, email către colegi, fișa de caracterizare, notificare etc.); - exerciții de reformulare a unui mesaj sau feedback negativ într-un feedback critic-constructiv; - analiza unor secvențe relevante din filme ori a unor situații tensionate simulate și identificarea modalităților de dezamorsare a unui conflict, prin diferite tehnici; - analiza propriului stil de comunicare pornind de la câteva criterii generale de analiză și discutarea rezultatelor în perechi sau grupuri mici, ca exercițiu pregătitor pentru aprofundarea tehnicilor de comunicare.	
CS 5.2. Analizează activități de colaborare și parteneriat educațional între instituția de educație timpurie, familie și comunitate, pentru sprijinirea dezvoltării integrale a copilului.	
- identificarea tipurilor de parteneriate existente între grădiniță, familie și comunitate, pe baza unor exemple reale sau studii de caz; - realizarea unui hărți a resurselor comunității, care pot fi valorificate pentru colaborarea dintre creșă/grădiniță și alți actori; - prezentarea, în echipe, a unor propuneri de activități comune între grădiniță și comunitate (evenimente, campanii, proiecte educaționale) - simularea unei întâlniri cu reprezentanți ai unor instituții din comunitate sau cu părinți / asociație de părinți pentru propunerea și schițarea unui parteneriat; - identificarea unor parteneriate educaționale care au asigurat un mediu de învățare incluziv,	

CG 6 -Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.

Clasa a IX-a	
CS 6.1. Reflectează asupra rolurilor, competențelor și provocărilor caracteristice profesiei didactice.	
- realizarea unui interviu cu un cadru didactic cu experiență, pentru a explora motivele alegerii acestei cariere și / sau pentru a identifica evoluția rolurilor profesionale, a competențelor necesare și a provocărilor; - compararea propriilor așteptări și motivații profesionale cu realitățile carierei didactice, pe baza unor interviuri sau mărturii de la educatori; - documentarea asupra rolurilor și competențelor cadrului didactic din educația timpurie, prin consultarea profilului de formare și a legislației specifice; - dezbateră modulului în care se va schimba profesia didactică în următorii 20 de ani; - realizarea unui jurnal reflexiv privind calitățile personale relevante pentru profesia didactică; - identificarea provocărilor actuale din domeniul educației timpurii și formularea unor posibile soluții etice și profesionale.	
CS 6.2. Analizează situații etice și dileme profesionale din activitatea educațională timpurie, formulând răspunsuri bazate pe principii de responsabilitate, echitate și respect față de copil.	
- identificarea drepturilor și responsabilităților cadrul didactic, conform legislației în vigoare; - discutarea principiilor eticii profesionale pornind de la Codul de etică al personalului didactic din învățământul preuniversitar	

Clasa a IX-a

- *analizarea unor studii de caz care prezintă dileme etice întâlnite în activitatea cadrelor didactice din creșă/grădiniță (de ex., confidențialitate, echitate, gestionarea prejudecăților etc.);*
- *joc de rol - analiza unei situații în Comisia de etică a instituției (apărarea, acuzare, martori cu perspective diferite asupra cazului).*

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
Educația și științele educației	- Concept și semnificații - Caracteristici, funcții, forme ale educației - Educabilitatea. Factorii dezvoltării psihice - Medii educaționale. Familia (cadrul familial, comunicarea cu părinții, colaborări educaționale), creșa, grădinița și alte medii - Dimensiuni ale educației - Evoluția fenomenului educațional de-a lungul timpului - Principalele etape de constituire: de la pedagogie la științe ale educației
Educația timpurie	- Principii și valori ale educației timpurii - Repere generale ale dezvoltării educației timpurii. Implicații asupra specificului educației de la naștere la 6 / 7 ani: servicii educaționale, de îngrijire și sociale - Dominanța afectivă a educației timpurii, îngrijire - educare cu afecțiune, importanța mamei/ părinților, atașamentul
Curriculum pentru educație timpurie	- Curriculum - concept, semnificații, produse și documente curriculare - Specificul curriculumului pentru educație timpurie ● Finalități ale educației timpurii. Scopul educației timpurii: autonomie, imagine de sine, bucuria de a cunoaște și manifestării creative, socializarea, respectiv pregătirea pentru viața socială, inclusiv pentru școală ● Curriculum structurat pe domenii de dezvoltare (dezvoltare socio-emoțională; dezvoltare fizică, a sănătății și igienei personale; dezvoltarea limbajului, a comunicării și a premiselor citirii și scrierii; dezvoltarea capacităților și atitudinilor în învățare; dezvoltarea cognitivă și cunoașterea lumii) ● Dimensiuni ale dezvoltării și comportamente ● Plan de învățământ ● Tipuri de activități tematice și activități pe domenii experiențiale ● Reperele fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani ● Fișa de apreciere a progresului individual al copilului <i>înainte de intrarea în învățământul preșcolar</i> ● Fișa de apreciere a progresului individual al copilului <i>înainte de intrarea în învățământul primar</i> - Conținuturi ale educației: concept, semnificații, criterii de selecție și de organizare a conținuturilor pentru educație timpurie - Resurse educaționale - Standarde privind materialele de predare-învățare în educația timpurie și Normativul de dotare minimală pentru serviciile de educație timpurie a copiilor de la naștere la 6 ani - Modalități de transpunere a curriculumului recomandat în curriculumul realizat (activități și conținuturi raportate la vârstă, pe baza activităților observate și din literatura de specialitate).

SUGESTII METODOLOGICE

Programa acestei discipline valorifică în mod particular principiul învățării experiențiale și al conexiunii strânse dintre teorie și practică. În acest sens, este necesar să fie oferite elevilor experiențe concrete în diferite medii educaționale (creșe, grădinițe, pe cât posibil familie, comunitate) și experiențe de învățare orientate spre dezvoltarea de abilități și spre simularea unor situații sau roluri specifice profesiei. Elevii pot fi implicați în activități de observare directă în creșe și grădinițe, urmate de realizarea unor conexiuni între conceptele / teoriile studiate și observațiile făcute, analiza unor cazuri reale sau simulate, dezbateri, lucru în grup etc.

În parcursul de formare, se va pune accent pe învățarea prin proiect și pe activitățile colaborative, în care elevii învață, împărtășesc idei, experiențe, provocări observate, caută soluții și se sprijină unii pe alții. Această învățare va pune bazele colaborării ulterioare cu colegii și cu alți actori, în perspectiva autoeficacității colective a cadrelor didactice. De asemenea, în perspectiva abordării constructiviste a învățării, inclusiv a învățării prin colaborare, sunt recomandate activități de lucru în grup – elaborarea, în echipe, a unor postere, mini-rapoarte sau hărți conceptuale, analiza de cazuri, dezbateri (de ex., dezbateri în colțuri / în grupuri mici).

În activitatea de predare-învățare-evaluare, se vor utiliza documente și instrumente specifice educației timpurii - *Curriculumul pentru educație timpurie, Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, Fișa pentru aprecierea progresului individual al copilului, înainte de intrarea în învățământul preșcolar, Fișa pentru aprecierea progresului individual al copilului, înainte de intrarea în învățământul primar*. În aceeași perspectivă de integrare a abordării teoretice cu cea practică, este de dorit să se pună accent pe lucrul cu resurse educaționale adecvate vârștelor mici - atât la această disciplină, cât și în conexiune cu practica pedagogică, elevii vor identifica, analiza, compara diferite resurse educaționale: jocuri (liste de jocuri pe domenii de dezvoltare), povești, imagini / liste de jucării adecvate pentru diferite vârste etc.). Construirea unui portofoliu, a unei colecții cu astfel de resurse este utilă în următorii ani de studiu și după absolvire, în practică.

Pentru stimularea reflecției și dezvoltarea gândirii pedagogice, activitățile de învățare vor integra scurte momente de analiză și reflecție și vor încuraja punerea de întrebări, jurnalele de reflecție etc. Sunt încurajate activitățile care permit și să încurajează creativitatea, originalitatea, multiperspectivitatea și abordarea personalizată a predării-învățării (același obiectiv poate fi atins pe căi diferite, iar soluțiile variate sunt de preferat standardizării), respectând exigențe psihopedagogice și metodologice. De asemenea, este important să fie clarificate elementele de specificitate a educației timpurii - de exemplu, planul de învățământ și elementele care îl diferențiază de planul-cadru de învățământ din școlaritatea obligatorie sau post-obligatorie, conceptul de comportamente, ca suport / pregătire pentru dezvoltarea ulterioară de competențe, tipuri de activități (comparativ cu structurarea curriculumului pe discipline, specifică învățământului primar și secundar).

Componenta de autocunoaștere, autoobservare, autorefecție asigură premisele conduitei profesionale reflexive și autoevaluării comportamentelor și practicilor educaționale. Familiarizarea elevilor cu noțiuni, teorii și documente specifice științelor educației este însoțită de dezvoltarea capacității de analiză critică a propriilor comportamente, de a învăța din experiență, de a analiza și interpreta situații educaționale.

Se recomandă crearea unui mediu de învățare pozitiv, empatic și incluziv, care să promoveze respectul reciproc, toleranța și atașamentul față de profesia didactică timpurie.

Aplicarea creativă a programei presupune flexibilitate și actualizare permanentă a cunoștințelor, analiză critică a demersurilor didactice și implicare activă în propria formare profesională.

Profesorul va manifesta disponibilitate pentru cooperare cu colegii de specialitate și cu partenerii educaționali din comunitate (grădinițe, centre educaționale, organizații nonformale), în vederea îmbunătățirii experiențelor de învățare ale elevilor.

Rezultatele învățării vor fi evaluate prin diferite metode (tradiționale și moderne), astfel încât să fie asigurată relevanța acestora și confirmarea formării și dezvoltării competențelor.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Cucoș, C. (2024). *Pedagogie, ed. IV*, Iași: Polirom.
- Catalano H., Albulescu I. (2025). *Educația timpurie. Sinteze conceptuale și direcții de acțiune*. Editura Didactica Publishing House, București
- Clipa, O. (2024). *Educația timpurie. Resurse pentru dezvoltarea practicienilor*. Editura Trei
- Cristea S. (2021). *Pedagogie. Hărți conceptuale*. Didactica Publishing House
- Da Silva, E., Ramos, C. A., da Silva Mendes, M. A., Trevizan Tramontina, F. & da Silva, J. M. (2024). *Playing in early childhood education*. Revista Gênero e Interdisciplinaridade, 5(05), 86–96.
<https://doi.org/10.51249/gei.v5i05.2226>.
- European Commission: European Education and Culture Executive Agency, Noorani, S., De Coster, I. and Motiejūnaitė-Schulmeister, A. (2025). *Key data on early childhood education and care in Europe 2025 – Eurydice report* <https://data.europa.eu/doi/10.2797/66224>
- Farca S. coordonator (2010). *Acasă la grădiniță*.
https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2010/08/2010_GhidComunicareGradiFamilie.pdf
- Farcaș, G. (2019). *Autonomia copilului de vârstă mică*. Editura Polirom.
- Păun, E., Potolea, D. (2002). *Pedagogie. Fundamentări teoretice și demersuri aplicative*. Editura Polirom, Iași
- Pânișoară, I.-O., Manolescu, M. (coord.). (2024). *Pedagogia învățământului primar și preșcolar*, Editura Polirom
- Pânișoară I.-O., Cristea S. (2024). *Manual de pedagogie pentru profesori*. Editura Polirom
- Pânișoară, I.-O., (2015). *Comunicarea eficientă. Metode de interacțiune educațională* (ediția a IV-a) Editura Polirom
- Stan, L.(coord.). (2016). *Educația timpurie. Probleme și soluții*, Editura Polirom.
- Stan, L. (2016). *Dezvoltarea copilului și educația timpurie*. Editura Polirom
- Squibb, B., Deitz, J.S. (2011). *Activități de învățare pentru copiii foarte mici (de la naștere la trei ani)*, Editura Centrul Step by Step
- UNESCO și UNICEF (2024), *Global Report on Early Childhood Care and Education – The right to a strong foundation* (Raport global privind educația și îngrijirea timpurie a copiilor – Dreptul la o fundație solidă) <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390215>
- Vrășmaș, E. (2014). *Educație timpurie*. Editura Arlequin
- Yıldırım, G. & Akamca, G. O. (2017). The effect of outdoor learning activities on the development of preschool children, *South African Journal of Education*, 37(2), 1-10. DOI: <https://doi.org/10.15700/saje.v37n2a1378>.
- MEC, (2024) Ordin nr. 7.386/11.11.2024 pentru aprobarea Profilului și standardelor profesionale ale cadrului didactic din învățământul preuniversitar, pe etape de carieră și pe niveluri de învățământ
- MEC, Ordin nr. 4628/07.06.2024 privind aprobarea Reperelor fundamentale în învățarea și dezvoltarea copilului de la naștere la 7 ani
- MEN (2019) Curriculum pentru educație timpurie.

GRUP DE LUCRU	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Conf. univ. dr. Simona Velea	Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Școala Națională de Studii Politice și Administrative, București
Prof. dr. Laura Butaru	Colegiul Național Pedagogic „Ștefan Odobleja”, Drobeta Turnu-Severin, Mehedinți
Prof. dr. Ioana Maria Câmpean	Colegiul Național Pedagogic „Gheorghe Lazăr”, Cluj-Napoca
Prof. Ana-Maria Nechita	Inspectoratul Școlar Județean, Cluj
Prof. dr. Elena Ichim	Colegiul Național Pedagogic „Vasile Lupu”, Iași
Prof. drd. Coralia Palade	Colegiul Național Pedagogic ”Carol I”, Câmpulung
Prof. Anda Violeta Ștefănică	Liceul Pedagogic „Ioan Popescu”, Bârlad
RESPONSABIL	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Prof. dr. Georgeta Iordache	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare

Anexa nr. 73

Programa școlară
pentru disciplina

*Introducere în pedagogie.
Teoria și metodologia curriculumului
pentru învățământ primar*

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea pedagogia învățământului primar*

Învățământ liceal

- 2025-

Anexa nr. 73**Programa școlară pentru disciplina *Introducere în pedagogie. Teoria și metodologia curriculumului pentru învățământ primar, clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)***

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogia învățământului primar*

NOTĂ DE PREZENTARE

Într-un context educațional marcat de nevoia alinierii la standardele europene și de formare a unor tineri capabili să se integreze activ într-o societate dinamică și complexă, disciplina *Introducere în pedagogie. Teoria și metodologia curriculumului pentru învățământ primar* își dovedește pe deplin relevanța în cadrul programelor de formare a cadrelor didactice pentru învățământul primar.

Această disciplină, oferă viitorilor învățători fundamentele teoretice și metodologice necesare înțelegerii și aplicării procesului educațional, pornind de la conceptele de bază ale pedagogiei (educație, instruire, învățare, curriculum), până la strategii concrete de proiectare, organizare și evaluare a activităților didactice. De asemenea, programa de față permite înțelegerea profundă a conceptului de curriculum, ca instrument de formare și dezvoltare a elevului, în acord cu profilul absolventului de nivel liceal, așa cum este definit în documentele de politică educațională: un tânăr autonom, capabil să învețe pe tot parcursul vieții, să comunice eficient, să gândească critic, să colaboreze și să se implice activ în viața socială și profesională. Disciplina contribuie la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie europene care stau la baza profilului absolventului, competențe pe care procesul educațional trebuie să le promoveze încă din primii ani de școlaritate:

- competența de a învăța să înveți, prin dezvoltarea unor metode de predare care stimulează autonomia și metacogniția elevilor;
- competențele sociale și civice, prin încurajarea unui climat educațional bazat pe colaborare, respect reciproc, implicare comunitară și valorizarea unui climat incluziv;
- competența digitală, prin integrarea tehnologiilor moderne în procesul educativ;
- competențele de literație, susținute de proiectarea unui curriculum centrat pe dezvoltarea limbajului, în special limbajul de specialitate, și a expresivității;
- competența culturală și de exprimare artistică, valorizată prin analiza unor activități didactice care promovează creativitatea și diversitatea culturală.

De asemenea, programa școlară pentru disciplina *Introducere în pedagogie. Teoria și metodologia curriculumului pentru învățământ primar* urmărește formarea premiselor pentru profilul și standardele profesionale ale cadrului didactic din învățământul primar, fiind în acord cu toate domeniile de competență: D1. Cunoașterea elevilor și a modului în care aceștia învață, D2. Curriculum și proces didactic, D3. Mediu de învățare și stare de bine; D4 Consilierea elevilor, colaborarea cu familia/tutorii și comunitatea; D5: Etică, reflexivitate și învățare continuă; D6 Dezvoltare instituțională; D7Tehnologie digitală în educație (https://www.edu.ro/profil_standarde_profesionale_cadru_didactic).

Programa are următoarea structură:

- notă de prezentare
- competențe generale
- competențe specifice
- sugestii de activități de învățare
- conținuturi

- sugestii metodologice.

Competențele generale sunt definite pentru întregul parcurs de formare de specialitate în cadrul profilului pedagogic, subsumând finalitățile disciplinelor psihopedagogice.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare, în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare- evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

Programa de față vine cu o abordare nouă a disciplinei *Introducere în pedagogie. Teoria și metodologia curriculumului primar* oferind o perspectivă actuală, conceptelor prezentate.

În primul rând, există o mai bună corelare și concordanță între competențele generale și competențele specifice, iar asignarea conținuturilor este ușor de realizat. Acest aspect facilitează activitatea cadrului didactic în generarea unităților de învățare.

În al doilea rând, conținuturile noi, actualizate, accentuează caracterul prospectiv al activității didactice din cadrul acestei discipline.

Bugetul de timp alocat de **două ore pe săptămână**, permite comprehensiunea, însușirea limbajului de specialitate, aprofundarea cunoștințelor prin activități dedicate realizării aplicațiilor, conectării teoriei cu practica, precum și transferului informational în realitate. Sunt aspecte care converg spre formarea competențelor cheie din profilul absolventului, dar și a competențelor profesionale ale cadrului didactic.

Prin urmare, această disciplină asigură un cadru teoretic solid și o orientare practică necesară dezvoltării unei educații centrate pe competențe, în conformitate cu **documentele curriculare naționale și europene**. Prin intermediul actualei programe școlare se pun bazele formării cadrelor didactice pentru învățământul primar capabile să proiecteze și să implementeze un demers educațional modern, echitabil și eficient, menit să conducă la atingerea profilului ideal de absolvent și la integrarea armonioasă a tinerilor în societatea contemporană.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației, în dezvoltarea umană
CG2	Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare
CG3	Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili
CG4	Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare
CG5	Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv
CG6	Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației, în dezvoltarea umană

Clasa a IX-a
CS 1.1. Identifică conceptele pedagogice fundamentale (educație, forme ale educației, curriculum, finalități, competențe obiective, etc) și relațiile dintre acestea în contextul procesului educațional.
- Brainstorming - Ce este educația? / Ce este curriculum-ul? - Dezbateri (metoda colțurilor) - care este rolul educației/curriculum-ului în dezvoltarea personală și socială - Analiză comparativă - educație, instruire, învățare, formare/ tipuri de curriculum / tipuri de finalități/ forme ale educației - Studiu de caz - identificarea funcțiilor educației în diverse contexte educaționale - Poster - rolul educației în dezvoltarea unui copil - Eseu reflexiv - Influența instrumentelor digitale asupra educației
CS 1.2. Utilizarea teoriilor și modelelor pedagogice pentru a analiza situații educaționale concrete
- Analiza unor secvențe didactice pe baza unor materiale audio-video - Studiu de caz pe situații educaționale concrete - Joc de rol - "Învățător pentru o zi"
CS 1.3. Argumentează rolul formativ al educației în dezvoltarea personală și socială a elevului
- Realizarea unor postere prin care își exprimă identitatea personală - Joc de rol - interpretarea unor situații problematice specifice vieții școlare - Jurnal reflexiv "Ce am învățat despre mine în săptămâna aceasta?" - Activitate în perechi - Calitățile tale care se plasează sub incidența educației - Crearea de videoclipuri educative - activitate pe grupe- "Valori pentru comunitatea mea (școlară/ locală)"

CG 2 - Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare

Clasa a IX-a
CS 2.1. Identifică caracteristicile, funcțiile și formele educației în raport cu nevoile de dezvoltare individuală și socială
- Realizarea unui mind map despre funcțiile / formele educației (formală, nonformală, informală). - Studiu de caz: identificarea formelor educației în viața cotidiană a elevilor. - Realizarea unui interviu cu un profesor/mentor despre rolul educației în dezvoltarea personală. - Prezentare digitală: „Educația ca factor de dezvoltare personală și socială”.
CS 2.2. Corelează finalitățile educaționale (ideal, scop, competențe, obiective) prin raportare la gradul lor de generalitate
- Analiza unei programe școlare de învățământ primar pentru identificarea competențelor și obiectivelor. - Joc didactic: corelarea competențelor generale, specifice și a obiectivelor într-o structură curriculară. - Crearea unei diagrame logice care să ilustreze relația dintre ideal, scop, competențe și obiective.
CS 2.3. Utilizează metodologia de clasificare și de operaționalizare a obiectivelor, în analiza produselor curriculare și a documentelor de organizare a activității didactice în diverse medii educaționale (școală, familie, comunitate)
- Exercițiu practic: formularea obiectivelor operaționale pentru o activitate educațională dată. - Elaborarea unui proiect de activitate educațională nonformală (ex. „Școala Altfel”). - Crearea unei resurse educaționale digitale (afiș, infografic, prezentare video). - Realizarea unui jurnal reflexiv cu privire la o vizită de documentare într-o instituție, ONG - Atelier practic: planificarea unei activități educative cu implicarea familiei și comunității. - Elaborarea unui ghid de citire a unei programe școlare (în perechi)

CG 3 - Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili

Clasa a IX-a
CS 3.1. Identifică specificul activităților educaționale în raport cu criteriile de selecție a conținuturilor
- Exerciții de analiză a planului-cadru pentru învățământ primar și identificarea diferitelor tipuri de curriculum (TC, CDEOS) - Propunerea de discipline opționale pentru învățământ primar (titlu de posibil opțional, câteva conținuturi) - Exerciții de identificare și corelare logică a componentelor unei lecții - Puzzle didactic

Clasa a IX-a
CS 3.2. Analizează critic principalele produse curriculare și interdependența dintre acestea
- Discuție dirijată pe baza exemplelor concrete identificate la practică în învățământul primar - Exerciții de analiză a logicii unei activități educaționale prin raportare la o grilă dată - Analiză critică a unui proiect educațional, planificare calendaristică, proiect al unei unități de învățare - Evaluează diferite manuale alternative după criteriile de elaborare a manualelor - Compară manualul digital cu manualul tipărit din perspectiva eficienței învățării - Realizarea unui tabel de corelare între competențe, conținuturi și activități din programa unei discipline de învățământ primar

CG 4 - Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare

Clasa a IX-a
CS 4.1. Extrage informații esențiale dintr-un text pedagogic, utilizând tehnici specifice de studiu (de literație) pentru un text științific
- Selectarea noțiunilor cheie, a ideilor esențiale dintr-un text dat - Prezentarea informațiilor în organizatori grafici: hărți conceptuale, hărți mentale, matricea Frayer etc - Realizarea unei hărți mentale pe baza unui articol științific. - Aplicarea metodei „Cornell notes” pentru un text pedagogic. - Activitate de „jigsaw reading” – împărțirea unui text și prezentarea ideilor esențiale
CS 4.2. Utilizează în mod corect și critic resurse bibliografice diverse și coerente pentru a realiza lucrări de cercetare adaptate vârstei
- Accesarea eficientă a resurselor de informare diverse pentru a realiza teme, proiecte - Identificarea unei varietăți de surse potențiale de informație - Realizarea unor referate, proiecte prin selectarea informațiilor din diverse surse valide - Scrierea corectă a bibliografiei în diverse lucrări realizate, atât pentru studiu, cât și pentru practica pedagogică evitând plagiatul
CS 4.3. Integrează reflexiv resurse digitale în activități educaționale raportându-se la specificul fiecărui mediu educațional (școala, familie, mass-media/social-media etc.).
- Crearea unui material digital educațional (infografic, prezentare interactivă). - Folosirea unui soft educațional (Kahoot, Canva, Padlet) în proiectarea unei lecții. - Simulare: integrarea unei resurse multimedia într-o secvență didactică. - Utilizarea AI (chatbot-uri de tip Copilot, NotebookLM, ChatGPT) pentru crearea de materiale resursă în cadrul unor secvențe de instruire - Realizarea unei “colecții” de resurse digitale aplicabile cu scop educațional în învățământul primar

CG 5 - Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv

Clasa a IX-a
CS 5.1. Identifică modalități eficiente de colaborare cu factorii educativi prin raportare la rolul și funcțiile fiecărui mediu educațional (familie, școală, organizații non-guvernamentale etc.)
- Realizarea unei diagrame a parteneriatului educațional - Construirea unui material de tip podcast, cu ajutorul unui chatbot (NotebookLM) pentru a argumenta rolului unui mediu educațional în dezvoltarea elevului - Elaborarea unor liste de așteptări ale familiei față de școală, ale școlii față de părinți, ale elevilor față de părinți, față de școală - Completarea unei diagrame Venn pentru a sintetiza și compara funcțiile școlii, familiei, ONG-urilor ca factori educaționali - Elaborarea unor scenarii de activități realizate în parteneriat, utilizând tehnica exploziei stelare - Analiza unor bune practici/proiecte de colaborare din perspectiva elementelor cheie ale funcționalității și reușitei acestora
CS 5.2. Analizează elementele care determină eficiența comunicării educaționale în diferite contexte și medii educaționale respectând specificul comunicării incluzive
- Joc de rol: simularea unei ședințe cu părinții. - Analiza unei situații de comunicare conflictuală și formularea de soluții. - Exercițiu de feedback constructiv între colegi. - Inventarierea caracteristicilor ascultării active pe baza unor exemple de situații educaționale prezentate audio-video - Organizarea unei expoziții de postere în liceu având ca temă ”Comunicarea eficientă profesor-elevi” - Simularea de situații de comunicare asertivă, pasivă, agresivă în contexte în care sunt implicați actori educaționali diverși - Dezbateri: Rolul persuasiunii în comunicarea educațională. Persuasiune versus manipulare - Realizarea unui ghid de bune practici pentru comunicare empatică - Proiect de grup: crearea unei campanii de sensibilizare privind incluziunea - Studiu de caz: bariere în comunicare și soluții pentru incluziune

Programa școlară pentru disciplina Introducere în pedagogie. Teoria și metodologia curriculumului pentru învățământ primar, clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS) filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogia învățământului primar

CG 6 - Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale

Clasa a IX-a	
CS 6.1. Identifică principalele dimensiuni etice și deontologice ale profesiei didactice	
- Analiza codului deontologic al cadrului didactic. - Studiu de caz: situații de decizie etică în activitatea didactică. - Elaborarea unei liste de norme de comportament deontologic al elevului practicant, aplicabil la activitățile de practică pedagogică	
CS 6.2. Analizează oportunitățile de carieră în domeniul educației prin reflectarea asupra propriului potențial profesional	
- Chestionar de autoevaluare a competențelor profesionale. - Elaborarea unui plan personal de dezvoltare profesională. - Discuție dirijată: „Ce înseamnă profesorul lifelong learner?” - Exerciții de identificare a punctelor tari, a punctelor slabe, a oportunităților și amenințărilor - Realizarea unui podcast cu titlul “Profesorul din mine” pe baza interviurilor despre pasiunea pentru educație realizate prin implicarea colegilor - Analiza unor clipuri sau biografii de profesori remarcabili - Cercetare: identificarea parcursurilor profesionale în educație. - Realizarea unei fișe de prezentare a unei profesii din domeniul educațional. - Invitat extern: dialog cu un profesionist despre traseul profesional	

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**Clasa a IX-a**

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Educația - obiect de studiu al științelor educației	1.1. Educația – delimitări conceptuale 1.2. Trăsături fundamentale ale educației 1.3. Funcțiile individuale și sociale ale educației 1.4. Structura educației 1.5. Factorii dezvoltării personalității. Educabilitatea
2. Medii educaționale	2.1. Școala în sistemul social - Sistemul de învățământ din România – baze legislative, structură, elemente de etică profesională 2.2. Familia – delimitări conceptuale, funcții, roluri în cadrul familiei 2.3. Alte medii educaționale: organizații non-guvernamentale, Biserica, mass-media/social- media etc. 2.4 Mediul educațional digital
3. Forme și tipuri de educație	3.1. Educația formală, nonformală, informală 3.2. Autoeducația 3.3. Educația permanentă 3.3.1. Educația permanentă în viața omului modern 3.3.2. Rolul educației permanente în construcția carierei didactice 3.4. Interdependența formelor și a tipurilor de educație
4. Curriculum – delimitări conceptuale	4.1 Curriculum - istoric, definiții 4.2 Tipuri de curriculum
5. Finalități și conținuturi educaționale	5.1. Categoriile de finalități educaționale (ideal educational, scop, obiective, competențe) 5.2. Sisteme de clasificare a obiectivelor. Elemente privind operaționalizarea obiectivelor 5.3. Noțiunea de conținut. Criterii de selecție (logico-științifice, pedagogice și psihologice)
6. Produse curriculare	6.1 Curriculum Național. Produse curriculare principale 6.1.1 Planul cadru. Elemente definitorii în învățământul primar 6.1.2 Programa școlară. Elemente definitorii în învățământul primar 6.1.3 Manualul școlar 6.2. Produse curriculare auxiliare (ghiduri metodologice, culegeri, produse curriculare auxiliare digitale etc.)

SUGESTII METODOLOGICE

Studierea disciplinelor din sfera științelor educației în clasa a IX-a, reprezintă pentru elevi o provocare complexă mai ales prin confruntarea cu un aparat conceptual nou, cu o semantică diferită a unor cuvinte care fac parte din repertoriul lor, dar în cu totul alte contexte de comunicare. De asemenea, necesitatea de a recurge la metacogniție într-o mai mare măsură în studiul pedagogiei precum și de a se re poziționa, din postura de educabil în ipostaza celui care oferă educație, implică și construirea unor demersuri de învățare care să faciliteze formarea competențelor vizate. O premisă solidă pentru elaborarea și implementarea unor strategii de instruire eficiente o reprezintă experiența lor ca actori ai acțiunii educaționale și contactul permanent cu situații educaționale prin realizarea practicii pedagogice la clasele de învățământ primar.

În acest context este recomandabil a se utiliza metode de instruire activ-participative, metode care valorifică în mare măsură experiența anterioară a elevilor, metode care stimulează gândirea critică și motivația pentru învățare și, nu în ultimul rând, care valorifică și dezvoltă competențele digitale ale elevilor, evoluția tehnologiei, a aplicațiilor și platformelor digitale, a inteligenței artificiale. Pot fi activate, în concordanță cu competențele generale și specifice, cu obiectivele operaționale de la nivelul fiecărei lecții și cu fiecare secvență de conținut în parte, metode și procedee de instruire variate:

- învățare prin descoperire
- Instruirea asistată de calculator
- problematizarea
- conversația euristică
- studiul de caz
- învățare prin cooperare
- analiza documentelor
- metoda cubului
- metoda mozaicului
- metoda proiectului
- diagrama Venn
- tehnica exploziei stelare
- dezbateră dirijată
- jocul de rol
- webquest
- simularea
- posterul
- eseul reflexiv
- organizatori grafici

Aceste metode pot constitui fundamentul pentru a construi strategii de instruire dinamice, euristice, orientate către descoperire, inter-învățare, învățare experiențială pentru a construi autonomia în învățare și pentru a ajunge de la a învăța să știi, la a învăța să fii, a învăța să devii.

Foarte importantă este abordarea interdisciplinară, corelarea cu disciplinele psihopedagogice și practica pedagogică, dar și cu experiențele de învățare ale elevilor.

Desfășurarea eficientă a procesului educațional presupune crearea unui climat de învățare caracterizat prin siguranță, deschidere, incluziune și respect reciproc. Acest cadru favorizează dezvoltarea unei culturi a toleranței, colaborării și exprimării libere, contribuind la formarea unei comunități educaționale echitabile și participative.

Profesorii își vor exercita rolul de facilitator al învățării, sprijinind reflecția personală, dialogul constructiv și implicarea activă a tuturor elevilor, indiferent de nivelul de competență sau de ritmul de învățare.

Pentru evaluarea competențelor dobândite se va apela cu precădere la metode alternative, centrate pe progresul individual și pe aplicabilitatea cunoștințelor în contexte reale. Printre instrumentele recomandate se numără:

- portofoliul, care include fișe de activitate, reflecții personale și produse realizate de elevi;
- proiectele tematice, desfășurate individual sau în echipă;
- observarea sistematică a comportamentului și implicării elevilor în activitățile didactice;

- autoevaluarea și interevaluarea, ca modalități de cultivare a responsabilității față de procesul propriu de învățare.

Se va încuraja integrarea constantă a dimensiunii nonformale în demersul didactic prin valorificarea experiențelor personale ale elevilor și prin promovarea unei perspective holistice asupra educației, care să includă toate formele și mediile de manifestare ale acesteia.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Albulescu, I. Catalano, H. (coord). (2020). *Sinteze de pedagogie generală: Ghid pentru pregătirea examenelor de titularizare, definitivat și gradul didactic II*, București, Editura Didactica Publishing House
2. Albulescu, I. Catalano, H. (coord). (2019). *Sinteze de pedagogia invatamantului primar. Ghid pentru pregatirea examenelor de titularizare, definitivat si gradul didactic II*, București, Editura Didactica Publishing House
3. Bocoș, M., Jucan, D. (2022). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Pitești, Editura Paralela 45
4. Cristea, S. (2016). *Dicționar de pedagogie*, București, Editura Didactică și Pedagogică
5. Cristea, S. (2008), *Curriculum pedagogic*, vol.I, București, Editura Didactică și Pedagogică
6. Cucoș, C. (2014). *Pedagogie*, Iași, Editura Polirom
7. Imbernón, F. (2011). *Formarea profesorilor: între teorie și practică*, București, Editura Didactică și Pedagogică
8. Păun, E.. (2017). *Pedagogie. Provocări și dileme privind școala și profesia didactică*, Iași, Editura Polirom
9. Pânișoară, I-O., Manolescu, M. (coord.). (2024). *Pedagogia învățământului primar și preșcolar*, Iași, Editura Polirom
10. Pânișoară, O., Cristea, S. (2024). *Manual de pedagogie pentru profesori*, Iași, Editura Polirom
11. Pânișoară, I-O. (2015). *Comunicarea eficientă*, (ediția a IV-a) Iași, Editura Polirom
12. Potolea, D. et al. (2012). *Standarde profesionale pentru profesia didactică*, București
13. Perrenoud, P. (2004). *Dezvoltarea practicii reflexive în profesia didactică*. Iași, Editura Polirom
14. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14623943.2022.2064444#d1e280> *** *Information Literacy*
15. <http://www.ala.org/acrl/sites/ala.org.acrl/files/content/standards/standards.pdf>. <https://www.edu.ro/pr-ofil-standarde-profesionale-cadru-didactic> *** Ordin nr. 7.386/11.11.2024 pentru aprobarea Profilului și standardelor profesionale ale cadrului didactic din învățământul preuniversitar, pe etape de carieră și pe niveluri de învățământ

GRUP DE LUCRU		
Nume și prenume	Grad didactic/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Pânișoară Ion-Ovidiu	Prof.univ.dr.	Universitatea din București
Meseșan Nicoleta-Eugenia	I/doctor	Colegiul Național Pedagogic „Gheorghe Lazăr” Cluj-Napoca
Ștefănică Anda Violeta	I	Liceul Pedagogic ”Ioan Popescu” Bârlad
Manolache Cristina	I/doctor	Liceul Pedagogic ”Nicolae Iorga, Botoșani, Botoșani
Palade Coralia	I/drd	Colegiul Național Pedagogic ”Carol I”, Câmpulung
Peștean Valeria	I/doctor	Colegiul Național „Preparandia - Dimitrie Țichindeal“ Arad
RESPONSABIL		
Iordache Georgeta	Prof.dr.	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare

Anexa nr. 74

Programa școlară
pentru disciplina

Introducere în pedagogie

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea pedagogia educației nonformale*

Învățământ liceal

- 2025 -

Anexa nr. 74
Programa școlară pentru disciplina *Introducere în pedagogie*, clasa a IX-a,
curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogia educației nonformale*

NOTĂ DE PREZENTARE

Disciplina „*Introducere în pedagogie*” are un rol fundamental în formarea inițială a elevilor care optează pentru profilul pedagogic, specializarea ***Pedagogia educației nonformale***. Aceasta urmărește dezvoltarea unei înțelegeri teoretice și practice a conceptelor de bază ale pedagogiei, oferind elevilor cunoștințele fundamentale necesare pentru înțelegerea procesului educațional și a pedagogiei ca știință aplicată. Aceasta răspunde nevoii de formare timpurie a unei perspective pedagogice integrate, adaptate provocărilor educației contemporane. În contextul în care educația nonformală capătă un rol tot mai important în dezvoltarea personală și socială a educabililor, această disciplină oferă elevilor cadrul conceptual și metodologic necesar pentru a înțelege și valorifica diversitatea formelor de învățare.

Se urmărește dezvoltarea competențelor de bază ale viitorului absolvent al *Pedagogiei educației nonformale*, oferind cunoștințe despre fundamentele educației, teoriile și modelele pedagogice, comunicarea cu educabilii și factorii implicați, înțelegerea și aplicarea formelor educației (formală, nonformală, informală), analiza mediilor educaționale și integrarea noilor educații (ecologică, digitală, interculturală, civică etc.) ca expresii ale unei educații moderne și incluzive, etica profesională, dezvoltând totodată și competențe de analiză, reflecție critică și argumentare, care stau la baza formării viitorilor specialiști în pedagogia educației nonformale. Accentul se pune pe aplicarea cunoștințelor în activități nonformale, stimularea creativității și dezvoltarea gândirii critice.

Ocupă un statut de disciplină de specialitate obligatorie în cadrul profilului pedagogic, fiind parte integrantă a curriculei pentru clasa a IX-a. Prin intermediul său, se asigură fundamentul teoretic și practic necesar pentru înțelegerea proceselor educaționale, contribuind astfel la formarea competențelor de bază pentru activitatea profesională în domeniul educației nonformale.

Prin parcurgerea acestei discipline, elevii vor dobândi o viziune clară asupra rolului educației în societate, înțelegând interdependența dintre educația formală, nonformală și informală. De asemenea, li se va dezvolta capacitatea de a analiza critic situații educaționale, vor învăța să utilizeze responsabil resurse educaționale variate, formându-se astfel o atitudine reflexivă și etică față de actul educațional.

Disciplina se conectează coerent cu alte domenii de studiu precum psihologia, sociologia, comunicarea, educația civică și digitală, oferind elevilor oportunități de învățare integrată. Activitățile propuse în cadrul orelor permit aplicarea cunoștințelor în contexte reale, prin proiecte, ateliere, activități comunitare și parteneriate educaționale. Curriculumul promovează valori precum: respectul pentru diversitate și incluziune, responsabilitatea în actul educațional, deschiderea către învățare continuă, implicarea activă în comunitate, gândirea critică și creativă.

Prin abordarea sa integrată, disciplina „*Introducere în pedagogie*” contribuie la formarea unei identități profesionale timpurii, oferind elevilor instrumentele necesare pentru a deveni specialiști în domeniul educației nonformale, competenți, responsabili și inovatori. Este o disciplină esențială în dezvoltarea unei culturi pedagogice solide, adaptate nevoilor educației secolului XXI, ținând cont de rolul crescând al educației nonformale în dezvoltarea personalității pe tot parcursul vieții. Este relevant pentru formarea pedagogică inițială pertinentă a absolvenților acestui profil și faptul că achizițiile dobândite prin parcurgerea de activități de educație nonformală, se pliază pe diferite forme ale educației nonformale, fiind

astfel recunoscute rezultatele învățării în contexte specifice. De aceea, disciplinele pedagogice studiate, inclusiv *Introducere în pedagogie*, formează competențe de analiză a acțiunilor educaționale (formale, nonformale) și reflecție, evaluare critică a acestora, de stabilire a interdependenței dintre formele educației, dintre dimensiunile, laturile educației, de proiectare de activități educaționale de tip nonformal în contexte variate și pentru categorii diferite de posibili beneficiari, de comunicare cu diferiți actori educaționali și utilizare critică a unor resurse variate pentru o educație de calitate.

Dincolo de competențele pe care le propunem, programa pune accentul în mod semnificativ pe dezvoltarea competențelor cheie, care vizează dezvoltarea de abilități specifice literației, dezvoltarea gândirii critice și a capacității reflexive și autoreflexive, pe utilizarea critică de resurse diverse și dezvoltarea competențelor digitale.

Conținuturile propuse, în corelație cu competențele generale și specifice vizate, sunt proiectate pentru a fi parcurse, conform Planului-cadru, în câte **2 ore pe săptămână**. Acest lucru a presupus o selecție riguroasă a lor și o transpoziție didactică ce ține cont de particularitățile de vârstă ale elevilor de clasa a IX-a dar și de caracterul de disciplină nouă în curriculum-ul parcurs de elevi, de calitate de disciplină aparținând curriculum-ului de specialitate pentru clasele de profil pedagogic, specializarea ***Pedagogia educației nonformale***.

De asemenea, dozarea conținuturilor a ținut cont și de necesitatea respectării *Instrucțiunii nr. 8 din 1 septembrie 2025 privind aplicarea unitară a prevederilor referitoare la utilizarea timpului alocat disciplinei/domeniului de studiu, aflat la dispoziția cadrului didactic, în învățământul preuniversitar gimnazial și liceal*, art. 2, astfel încât să existe posibilitatea alocării a 25% din timp activităților remediale, celor de consolidare - fixare, de aprofundare, extindere și / sau cultivarea performanței, precum și de realizare a transferului competențelor în viața de zi cu zi, în funcție de nevoile și interesele reale ale elevilor, precum și de specificul clasei / grupului.

Programa are următoarea structură:

- notă de prezentare
- competențe generale
- competențe specifice
- sugestii de activități de învățare
- conținuturi
- sugestii metodologice.

În planul conținuturilor, programa valorifică dimensiunea nonformală a educației, recunoscând rolul său formativ în dezvoltarea personală și socială a individului. Conceptele fundamentale ale pedagogiei sunt abordate într-o manieră actualizată, corelată cu realitățile educației contemporane – învățarea pe tot parcursul vieții, educația incluzivă, educația digitală și sustenabilă. Totodată, conținuturile favorizează abordarea interdisciplinară și integrarea experiențelor practice, prin utilizarea metodelor participative, studiilor de caz, reflecției personale și a portofoliului de învățare.

Programa disciplinei „*Introducere în pedagogie*” răspunde nevoilor reale ale societății actuale, pregătind elevii să înțeleagă educația ca proces complex, dinamic și contextualizat devinind facilitatori ai învățării în spațiile formale, nonformale și informale. De asemenea urmărește să pună accent pe competențe reflexive, experiențe autentice și educație nonformală, asigurând dezvoltarea unei identități profesionale flexibile și responsabile, pregătind elevii să intervină eficient și creativ în diverse contexte educaționale, adaptate nevoilor societății contemporane.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației în dezvoltarea umană.
CG2	Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare
CG3	Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili.
CG4	Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare.
CG5	Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.
CG6	Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației, în dezvoltarea umană.

Clasa a IX-a
CS 1.1. Definește conceptele fundamentale ale pedagogiei (educație, formare, instruire, dezvoltare, autoeducație, educație permanentă).
- Elaborarea unei hărți conceptuale „Ce înseamnă educația pentru mine?”; - Discuții ghidate pe texte pedagogice; - Studiu de caz - identificarea funcțiilor educației în diverse contexte educaționale; - Poster - rolul educației în dezvoltarea unei persoane; - Eseu reflexiv – Rețelele de socializare și educația copiilor și adolescenților. - Întocmirea de scheme conceptuale pentru conceptele studiate - Elaborarea unui dicționar explicativ folosind instrumente digitale – Ex. storyjumper.com, canva
CS 1.2. Analizează rolurile și funcțiile educației în dezvoltarea personală și socială.
- Realizarea unei fișe comparative despre funcțiile educației; - Dezbateri: „Poate exista societate fără educație?”; - Studii de caz: manifestarea funcțiilor educației în diverse activități de educație nonformală date; - Brainstorming - Rolul conducător al educației în formarea și dezvoltarea personalității; - Utilizarea instrumentelor digitale colaborative pentru analiza funcțiilor educației în situații concrete.
CS 1.3. Analizează formele educației: formală, nonformală, informală, interacțiunea dintre ele din perspectiva importanței în formarea individului.
- Colaj sau portofoliu cu exemple concrete de activități educative din diferite forme; - Analiza unor experiențe personale de educație formală, nonformală, informală; - Diagrame Venn pentru compararea formelor educației; - Micro-cercetare – Educația pe tot parcursul vieții – condiție pentru dezvoltarea oricărei persoane; - Elaborarea unei hărți conceptuale a formelor educației; - Studii de caz – identificarea formelor educației în situații concrete; - Dezbateri: „Ce învață elevii mai bine în contexte nonformale decât la școală?”
CS 1.4. Descrie mediile educaționale: familial, școlar, comunitar și digital
- Discuție ghidată: „Unde învățăm, de fapt?”; - Studiu de caz comparativ; - Micro-proiect: „Mediul meu educațional”; - Vizită de documentare / parteneriat educațional;

Clasa a IX-a
-Atelier practică: „Școala digitală” (Explorarea unor platforme și aplicații educaționale (ex. Kahoot, Wordwall, eTwinning, Canva Edu); -Joc de rol: „Un educator în patru lumi”; -Poster colaborativ: „Mediile educaționale – un ecosistem” - Exemplificarea/Descrierea de activități nonformale pentru copii și tineri, specifice mediilor educaționale studiate - Crearea scenariului unei piese de teatru - Analiza de materiale video care descriu medii educaționale în vederea recunoașterii lor
CS1.5. Analizează laturile educației și noile educații (ecologică, interculturală, digitală, civică, pentru sănătate etc.) pentru a interpreta rolul lor în formarea omului contemporan.
- Brainstorming: „Ce înseamnă o educație nouă?”; - Studiu în echipă: „O nouă educație – un nou scop”; - Dezbateri: „Educația digitală vs. educația tradițională”; - Studiu de caz: „Noile educații în viața mea”; - Interviu educațional. Exemplificăm :Elevii elaborează un set de întrebări despre „noile educații” și le adresează unui profesor, unui părinte sau unui reprezentant al unui ONG.). - Dezbateri pe teme controversate: etica AI, impactul tehnologiei asupra societății, încălzirea globală - Analiza de texte/povești privind valorile umane, voluntariatul pentru comunitate etc - Prezentări multimedia despre laturile educației - Vizite (învățare topică) – muzee, galerii de arte, zone protejate, agenți economici etc

CG 2 - Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare

Clasa a IX-a
CS 2.1. Identifică nevoile de învățare ale diferitelor categorii de educabili implicați în activități de educație nonformală.
- Studiu de caz: Analiza profilului unor posibili educabili (copii din mediul rural, adolescenți cu dizabilități, refugiați etc.) și identificarea nevoilor lor de învățare. - Jocuri de rol în care elevii „devin” educabili din diverse contexte și reflectează asupra dificultăților și motivațiilor lor. - Micro - proiect de cercetare: În echipe, elevii interviuează persoane din comunitate (frați mai mici, vecini, colegi din alte clase etc.) pentru a identifica nevoi reale de învățare. - Elaborarea unei analize de nevoi de învățare utilizând instrumente simple (chestionar, interviu
CS 2.2. Analizează documente de proiectare a activităților nonformale stabilind corelații între componentele acestora
- Atelier practică: analiza unei activități educative nonformale cu implicarea comunității. - Studiul de caz: metoda învățării bazate pe proiect în activitățile nonformale - Dezbateri : proiect de activitate educațională nonformală (ex. „Școala Altfel”). - Elaborarea unei hărți conceptuale – proiectarea activităților nonformale - Analiza critică a unei programe educaționale pentru un cerc tematic (Palatul Copiilor/Clubul Copiilor/Centre de petrecere a timpului liber etc.)
CS 2.3. Propune activități educative nonformale adaptate nevoilor elevilor/copiilor, adolescenților sau comunității.
- Proiect: organizarea unei activități nonformale (ex: campanie ecologică, ateliere de voluntariat). - Photovoice – Importanța activităților de educație nonformală în dezvoltarea adolescenților - Elaborarea unei propuneri de program pentru activitățile din Școala Altfel și/sau Săptămâna verde pentru clasa lor / pentru o clasă de nivel primar/preșcolar/ gimnazial/liceal - Elaborarea unui material, în format digital, pentru promovarea unei activități de educație nonformală

CG 3- Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili

Clasa a IX-a
CS 3.1. Utilizează instrumente și criterii simple pentru a evalua impactul unei activități de educație nonformală.
- Elaborarea unui chestionar de feedback în urma derulării unei activități de educație nonformală, adresat unei anumite categorii de educabili; - Discuție despre evaluarea activităților nonformale. - Elaborarea unui eseu de 5 minute, eseu reflexiv, referitor la ultima activitate de educație nonformală la care au participat;

Clasa a IX-a
- Elaborarea unui inventar de tehnici/modalități de colectare a feedback-ului, de evaluare a activităților de educație nonformală pe care le-au experimentat în contexte variate - Construirea unui instrument digital simplu de feedback/evaluare cu ajutorul unei aplicații sau platformă digitală cunoscută, aplicabil la diverse categorii de educabili - Elaborarea unei grile de evaluare a unei activități de educație nonformală
CS 3.2. Analizează eficiența activităților educaționale desfășurate în contexte formale și nonformale, în raport cu nevoile și caracteristicile educabililor.
- Studiu de caz: Evaluarea unei activități de educație nonformală pe baza unui proiect al unei astfel de activități; - Interviu cu un educator dintr-o organizație care oferă educație nonformală, cu întrebări referitoare la eficiența activităților de educație nonformală; - Portofoliu reflexiv – reflecții cu privire la activitățile de educație nonformală la care au participat pe parcursul anului școlar - Analiză comparativă a eficienței unei activități de educație nonformală din perspectiva unor categorii diferite de actori implicați - Exerciții de analiză în grup și individual a unor instrumente de evaluare a activităților educaționale
CS 3.3. Interpretează rezultatele evaluării pentru îmbunătățirea procesului educativ.
- Studii de caz - Activități de valorizare a rezultatelor activităților nonformale - Elaborarea unui portofoliu reflexiv despre impactul activităților educaționale nonformale - Aplicarea unor modele de reflecție (ex. Kolb) asupra unei experiențe de învățare. - Exerciții de analiză în grup și/sau individual a relevanței instrumentelor de evaluare/apreciere a activităților educaționale desfășurate

CG 4- Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare.

Clasa a IX-a
CS 4.1. Identifică resurse educaționale variate (formale, nonformale, digitale, comunitare) în funcție de obiectivele urmărite și de caracteristicile grupului țintă
- Explorare de platforme educaționale, ONG-uri, muzee, centre culturale; - Elaborarea unei fișe de resurse; - Elaborarea unei hărți digitale de resurse digitale (platforme, aplicații, chatbot-uri) pentru educație nonformală; - Utilizarea AI (chatbot-uri de tip Copilot, NotebookLM, ChatGPT) pentru crearea de materiale resursă în cadrul unor secvențe de instruire - Portofoliu digital sau fizic cu resurse educaționale pentru activități nonformale viitoare.
CS 4.2. Analizează utilizarea responsabilă a resurselor educaționale, ținând cont respectarea unor criterii de selecție și norme de utilizare pertinente
- Atelier de dezbatere: „Responsabilitatea în alegerea resurselor” - Dezbatere dirijată (metoda colțurilor) privind respectarea criteriilor legate de etică, incluziune, relevanță culturală într-o situație dată; - Analiza unor elemente legate de dreptul de proprietate intelectuală, identitate vizuală, protecția datelor cu caracter personal în utilizare unor resurse digitale; - Micro-cercetare: Relevanța informațiilor / materialelor prezente pe rețelele de socializare ca resurse pentru educație nonformală.

CG 5 - Comunică eficient cu beneficiarii, părinți și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.

Clasa a IX-a
CS 5.1. Identifică strategii de comunicare eficientă și empatică în contexte educaționale diverse.
- Jocuri de rol: profesor – elev, animator – participant, facilitator – grup; - Reflecție asupra comunicării pozitive; - Inventarierea caracteristicilor ascultării active pe baza unor exemple de situații educaționale prezentate audio-video - Organizarea unei expoziții de postere în liceu având ca temă ”Comunicarea eficientă pentru activități nonformale de succes” - Simularea de situații de comunicare asertivă, pasivă, agresivă în contexte în care sunt implicați actori educaționali diverși

Clasa a IX-a
CS 5.2. Aplică rolul și funcțiile fiecărui mediu educațional (familie, școală, organizații non-guvernamentale) în dezvoltarea personalității, în vederea colaborării eficiente între partenerii educaționali
- Construirea unui material de tip podcast, cu ajutorul unui chatbot (NotebookLM) pentru a argumenta rolul unui mediu educațional în dezvoltarea personalității - Elaborarea unor liste de așteptări ale familiei față de școală, ale familiei față de diferite instituții de educație nonformală, ale acestor instituții față de școală și ale școlii față de aceste instituții - Completarea unei diagrame Venn pentru a sintetiza și compara funcțiile școlii, familiei, ONG-urilor ca factori educaționali - Elaborarea unor scenarii de activități de educație nonformală realizate în parteneriat, utilizând tehnica exploziei stelare - Studiu de caz: „Școala mea – spațiu incluziv?”; - Discuții despre diversitate și respect reciproc, „Cum construim un climat educațional sigur și prietenos?”

CG 6 - Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale

Clasa a IX-a
CS 6.1. Descrie trăsături ale profesiei didactice și a codului etic al cadrului didactic adaptate contextului educației nonformale.
- Analiza codului etic al cadrului didactic - Micro-cercetare: „Valori și responsabilități ale educatorului modern”; - Interviu cu cadre didactice și instructori de educație nonformală. - Elaborarea unei liste de norme de comportament deontologic al elevului practicant, aplicabil la activitățile de practică pedagogică
CS 6.2. Identifică propria motivație și aspirațiile profesionale în domeniul educației.
- Autoevaluare prin chestionar vocațional; - Jurnal de reflecție „De ce aleg educația?”. - Eseu reflexiv: „De ce aleg cariera didactică?” - Exercițiu proiectiv: Care este evoluția mea profesională în primii 5 ani după terminarea liceului?

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**Clasa a IX-a**

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Pedagogia - știința educației	• Obiectul, funcțiile și ramurile pedagogiei • Conceptul de educație: sensuri, funcții, structura, finalități, valori • Factorii dezvoltării personalității umane. Rolul educației în dezvoltarea personalității umane
2. Mediile educaționale	• Mediul familial, școlar, comunitar și digital • Parteneriatul educațional: școală – familie – comunitate • Spațiul nonformal ca mediu de învățare
3. Formele educației	• Educația formală, nonformală, informală – caracteristici și exemple • Relațiile de complementaritate dintre formele educației • Autoeducația • Educația permanentă și învățarea pe tot parcursul vieții
4. Conținuturile generale ale educației și provocările lumii contemporane/ Noile educații	• Laturile educației (educația intelectuală, moral-civică, fizică, profesională, estetică) • Noile educații

Domenii de conținut	Conținuturi
	Educația ecologică și pentru dezvoltare durabilă, Educația interculturală și pentru diversitate, Educația digitală și media, Educația civică, pentru pace, sănătate, drepturile omului
5. Curriculum pentru educație nonformală	- Curriculum - definiții, tipuri - Metodologia proiectării curriculum-ului în educația nonformală, etape
6. Resurse și promovarea educației nonformale	- Tipuri de resurse educaționale nonformale: materiale creative, jocuri educative, resurse multimedia, spații comunitare - Utilizarea responsabilă a resurselor: adaptare la grupul țintă, respectarea diversității, sustenabilitate - Strategii de promovare a activităților nonformale: afișe, campanii online, parteneriate locale - Rolul educației nonformale în dezvoltarea competențelor transversale: comunicare, colaborare, gândire critică - Metode și tehnici de analiză a nevoilor educaționale ale copiilor și tinerilor (chestionar, interviu)
7. Evaluarea în educația nonformală	- Ce este evaluarea? - Scopul și rolul evaluării în educația nonformală - Instrumente și criterii de evaluare în context formal și nonformal - Relația evaluare - autoevaluare în context nonformal
8. Etică și vocație în profesia didactică	- Valori și principii etice ale personalului implicat în educație - Responsabilitatea și imaginea publică a educatorului - Reflecția asupra propriei cariere în domeniul educației

SUGESTII METODOLOGICE

Procesul de predare-învățare în cadrul disciplinei “*Introducere în pedagogie*” trebuie să urmărească formarea competențelor specifice printr-o abordare activă, integrată și reflexivă, centrată pe elev. Activitățile didactice se vor proiecta astfel încât să stimuleze curiozitatea, participarea și gândirea critică a elevilor, în acord cu principiile pedagogiei moderne și cu specificul specializării pedagogia educație nonformale.

Se **recomandă** utilizarea metodelor interactive și participative, care facilitează învățarea prin cooperare, descoperire și experiență directă. În acest sens, pot fi valorificate metode precum:

- discuția dirijată și brainstormingul, pentru explorarea noțiunilor fundamentale ale pedagogiei;
- metodele de învățare prin cooperare (învățarea în echipă, Jigsaw/Mozaic) și peer learning-ul pentru a stimula comunicarea, schimbul de idei și responsabilitatea comună pentru învățare;
- studiul de caz și analiza de situații concrete, pentru ilustrarea formelor educației și a mediilor educaționale;
- jocul de rol, dezbateră și metoda proiectului, pentru dezvoltarea competențelor de comunicare, colaborare și aplicare practică a cunoștințelor;
- învățarea prin descoperire și învățarea bazată pe probleme, pentru stimularea gândirii critice și a autonomiei în învățare;
- instruirea asistată de calculator pentru a explora cu ajutorul instrumentelor, aplicațiilor, platformelor digitale și al chatbot-urilor diferite informații, zone de aplicare și derulare a educației nonformale, pentru a construi sau identifica resurse dar și pentru a valorifica abilitățile digitale ale elevilor, pentru a le dezvolta competențele digitale;

- posterul, eseul reflexiv, jurnalul reflexiv, tehnica exploziei stelare, metoda cubului, metoda colțurilor pentru dezvoltarea gândirii critice.

Activitățile didactice pot fi structurate astfel încât elevii să colaboreze în grupuri mici, să explice concepte colegilor, să elaboreze materiale comune și să își ofere reciproc feedback constructiv, contribuind astfel la învățarea prin cooperare și sprijin reciproc.

În cadrul tematicii dedicate formelor educației (formală, nonformală, informală), profesorul va urmări să evidențieze complementaritatea acestora prin activități care valorifică experiențele elevilor, participarea în activități de voluntariat, cluburi școlare, organizații de tineret sau proiecte comunitare.

Elevii pot fi implicați în micro-proiecte nonformale, precum campanii de conștientizare, acțiuni de educație pentru mediu, sănătate sau diversitate culturală, contribuind astfel la dezvoltarea competențelor civice și sociale.

În studiul mediilor educaționale, se recomandă organizarea de activități de observare directă și de explorare a diferitelor contexte de învățare: familia, școala, comunitatea, mediul digital. Se pot utiliza fișe de observare, interviuri, vizite tematice sau proiecte colaborative realizate în parteneriat cu instituții educaționale sau organizații nonguvernamentale. Scopul acestor activități este de a înțelege modul în care fiecare mediu contribuie la formarea personalității umane și la promovarea învățării pe tot parcursul vieții. Abordarea temei „*Conținuturile educației și provocările lumii contemporane*” / „*Noile educații*” (ecologică, interculturală, digitală, civică, pentru sănătate etc.) trebuie realizată printr-o pedagogie a deschiderii și a interdisciplinarității. Profesorul poate propune proiecte tematice care să integreze conținuturi din alte discipline (biologie, TIC, educație civică, limbi moderne) și să încurajeze elevii să identifice legături între cunoștințele teoretice și viața reală. Se pot utiliza resurse multimedia, aplicații digitale și platforme colaborative care facilitează participarea activă și responsabilă a elevilor în procesul de învățare.

În concordanță cu prevederile *Instrucțiunii nr.8* din 1 septembrie 2025, accentul se pune pe activități de consolidare, aplicare și transfer a cunoștințelor, care să valorizeze formarea competențelor specifice prin învățare activă.

În cadrul procesului educativ, este esențială promovarea unui climat de învățare sigur, pozitiv și incluziv, bazat pe respect reciproc, toleranță și colaborare. Profesorul are rolul de facilitator și ghid al învățării, încurajând exprimarea liberă a ideilor, reflecția personală și participarea egală a tuturor elevilor.

Evaluarea competențelor dobândite se va realiza preponderent prin metode alternative de evaluare, centrate pe progresul elevului și pe aplicarea cunoștințelor în contexte practice.

Se pot utiliza:

- portofoliul personal (care include fișe de activitate, reflecții, produse educaționale);
- proiectul tematic (individual sau de grup);
- observarea sistematică a activității elevilor;
- auto- și interevaluarea, pentru cultivarea responsabilității personale față de învățare.

Se recomandă ca profesorii să integreze permanent dimensiunea nonformală a educației în demersurile de predare-învățare-evaluare, să valorifice experiențele elevilor și să promoveze o viziune holistică asupra educației, care include toate mediile și formele ei de manifestare.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Bocoș, Mușata și Jucan, Dumitru (2022). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Pitești, Editura Paralela 45
2. Council of Europe (2019). *Youth Work and Non-Formal Learning in Europe: Theory, Practices, and Policies*, Strasbourg, Council of Europe Publishing
3. Cristea, S. (2016). *Dicționar de pedagogie*, București, Editura Didactică și Pedagogică
4. Cucos, C. (coord.) (2017). *Pedagogie. Fundamentări teoretice și demersuri aplicative*, Iași, Editura Polirom
5. Cucos, Constantin. (2014). *Pedagogie*, Iași, Editura Polirom
6. European Commission (2012). *Validation of Non-formal and Informal Learning in Europe*, Luxembourg, Publications Office of the European Union
7. European Youth Forum (2021). *Recognition of Non-formal Education: A Practical Guide for Youth Workers*, Brussels, EYF
8. Institutul Român pentru Formare (IRF): <https://irf.ro>
9. Jarvis, P. (2004). *Adult Education and Lifelong Learning: Theory and Practice*, London, RoutledgeFalmer
10. Mihăilescu, I. (2018). *Modele și practici în educația nonformală*, București, Editura Tritonic
11. Ministerul Educației Naționale (2020). *Strategia națională pentru învățarea pe tot parcursul vieții 2020–2030*, București, MEN
12. Neacșu, I. (2015). *Învățarea academică și nonformală. Strategii de formare și dezvoltare personală*, București, Editura Didactică și Pedagogică
13. Nistor, L. (2016). *Educația nonformală în contextul educației permanente*, Timișoara, Editura Eurostampa
14. Păun, Emil. (2017). *Pedagogie. Provocări și dileme privind școala și profesia didactică*, Iași, Editura Polirom
15. Pânișoară, I.-O. (2017). *Psihologia educației și a formării*, Iași, Editura Polirom
16. Pânișoară, Ion-Ovidiu, Cristea, Sorin. (2024). *Manual de pedagogie pentru profesori*, Iași, Editura Polirom
17. Pânișoară, Ion-Ovidiu. (2015). *Comunicarea eficientă (ediția a IV-a)*, Iași, Editura Polirom
18. Salto-Youth (2022). *Toolbox for Non-Formal Learning Activities*, Brussels: SALTO-YOUTH Resource Centre
19. Șerbănescu, L. (2014). *Educația nonformală – repere teoretice și metodologice*, București, Editura Universitară
20. UNICEF România (2019). *Educația nonformală în școală – ghid pentru cadre didactice și lucrători de tineret*, București, UNICEF

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Barbacaru Mihaela Sorina	prof./ I	Liceul Pedagogic "Nicolae Iorga, Botoșani, Botoșani

Chițu Eugenia Larisa	prof./I	Colegiul Național „Preparandia Dimitrie Țichindeal”, Arad
Manolache Cristina	prof. dr.	Liceul Pedagogic ”Nicolae Iorga, Botoșani, Botoșan

RESPONSABILI/COORDONATORI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
Iordache Georgeta	prof.dr.	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Responsabil

Programa școlară
pentru disciplina

Introducere în pedagogie

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea mediere școlară*

Învățământ liceal

Anexa nr. 75
Programa școlară pentru disciplina *Introducere în pedagogie*, clasa a IX-a,
curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea mediere școlară*

NOTĂ DE PREZENTARE

Într-un context educațional marcat de nevoia alinierii la standardele europene și de formare a unor tineri capabili să se integreze activ într-o societate dinamică și complexă, disciplina „Introducere în pedagogie” își dovedește pe deplin relevanța în cadrul programelor de formare a viitorilor mediatori școlari.

Aceasta oferă fundamentele teoretice și metodologice necesare înțelegerii și aplicării procesului educațional, pornind de la conceptele de bază ale pedagogiei (educație, instruire, învățare, curriculum). De asemenea, programa de față permite înțelegerea profundă a curriculumului ca instrument de formare și dezvoltare a elevului, în acord cu profilul absolventului de nivel liceal, așa cum este definit în documentele de politică educațională: un tânăr autonom, capabil să învețe pe tot parcursul vieții, să comunice eficient, să gândească critic, să colaboreze și să se implice activ în viața socială și profesională. Disciplina contribuie la formarea și dezvoltarea competențelor - cheie europene care stau la baza profilului absolventului, competențe pe care procesul educațional le formează și le promovează încă din primii ani de școlaritate:

- competența de a învăța să înveți, prin dezvoltarea unor metode de predare care stimulează autonomia și metacogniția elevilor;
- competențele sociale și civice, prin încurajarea unui climat educațional bazat pe colaborare, respect reciproc, implicare comunitară și valorizarea unui climat incluziv;
- competența digitală, prin integrarea tehnologiilor moderne în procesul educativ;
- competențele de comunicare în limba maternă și în limbi străine, susținute de proiectarea unui curriculum centrat pe dezvoltarea limbajului, în special limbajul de specialitate, și a expresivității;
- competența culturală și de exprimare artistică, valorizată prin analiza unor activități didactice care promovează creativitatea și diversitatea culturală.

De asemenea, programa școlară pentru disciplina „Introducere în pedagogie” urmărește formarea premiselor pentru profilul și standardele profesionale ale mediatorului școlar, fiind în acord cu toate domeniile de competență:

- D1. Cunoașterea elevilor și a modului în care aceștia învață,
- D2. Curriculum și proces didactic,
- D3. Mediu de învățare și stare de bine;
- D4 Consilierea elevilor, colaborarea cu familia/tutorii și comunitatea;
- D5: Etică, reflexivitate și învățare continuă;
- D6 Dezvoltare instituțională;
- D7 Tehnologie digitală în educație

(https://www.edu.ro/profil_standarde_profesionale_cadru_didactic).

Bugetul de timp alocat acestei discipline, conform planului-cadru este de **2 ore pe săptămână**.

Programa are următoarea structură:

- notă de prezentare
- competențe generale
- competențe specifice

- sugestii de activități de învățare
- conținuturi
- sugestii metodologice.

Competențele generale sunt definite pentru liceul, în cadrul filierei vocaționale, profilul pedagogic, specializarea *Mediere școlară*.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare- evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

Prin urmare, această disciplină asigură o fundamentare teoretică, științifică și direcție de aplicare în contexte educaționale centrate pe formarea competențelor, în conformitate cu documentele curriculare naționale și europene. Prin intermediul programei de față se pun bazele formării unor mediatori școlari capabili să identifice și să răspundă nevoilor diverse ale elevilor, să faciliteze comunicarea și colaborarea dintre toți actorii implicați în procesul educațional (elevi, părinți, cadrele didactice, stakeholderi) și să promoveze un climat de incluziune și echitate în mediul școlar.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației, în dezvoltarea umană.
CG2	Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare.
CG3	Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili.
CG4	Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare.
CG5	Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.
CG6	Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1: Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației, în dezvoltarea umană

Clasa a IX-a
CS 1.1. Identifică principalele concepte pedagogice (educație, forme ale educației, curriculum, finalități, competențe etc.), explicând rolul acestora în dezvoltarea personală și socială.
- realizarea unui glosar de termeni pedagogici - studiu de caz - identificarea funcțiilor educației în diverse contexte educaționale - alcătuirea de hărți mentale (mind mapping) pentru conceptele de bază: pedagogie, educație, funcții, forme ale educației, teorii ale dezvoltării, curriculum, finalități etc. - analiza comparativă a formelor educației - infografic digital/diagrame Venn/organizatori grafici despre interdependența dintre formele educației
CS 1.2. Utilizează concepte și modele pedagogice pentru a interpreta situații educaționale concrete
- analiza unor secvențe didactice pe baza unor materiale audio-video - studiu de caz pe situații educaționale concrete - joc de rol, simulare sau tehnica incidentului critic „profesor–elev–părinte” pentru analizarea din diferite perspective a unor situații educaționale (absenteism, lipsă de motivație etc.) și interpretarea acestora; - proiect de grup: ” Modele educaționale în acțiune ”
CS 1.3. Examinează rolul formativ al educației în dezvoltarea personală și socială a elevului
- joc de rol - interpretarea unor situații problematice specifice vieții școlare - jurnal reflexiv “Ce am învățat despre mine în săptămâna aceasta?” - crearea de videoclipuri educative - activitate pe grupe- “Valori pentru comunitatea mea (școlară/ locală) - dezbateri dirijată ”” Educația schimbă oameni sau doar comportamente?

CG 2 - Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare.

Clasa a IX-a
CS 2.1. Utilizează metodologia specifică obiectivelor, în analiza produselor curriculare și a documentelor de organizare a activității didactice, justificând relația cu competențele (generale și specifice) ca achiziții finale ale învățării.
- analiza planurilor-cadru și a programei școlare la disciplina pedagogie, în echipă, cu identificarea competențelor generale și specifice. - exerciții de aplicare a tehnicii lui Mager în formularea obiectivelor operaționale; - exerciții aplicative pornind de la taxonomia lui Bloom. - realizarea unui proiect de intervenție pe suport de hârtie, în care elevii stabilesc competențele, conținuturile și activitățile de învățare, aplicând taxonomia lui Bloom. - studiu de caz privind coerența dintre competențe, obiective și activitățile didactice urmată de discuție ghidată. - atelier digital „Planul lecției interactive” – elaborarea unui plan de lecție în Google Docs sau Canva, cu evidențierea competențelor și obiectivelor. - analiză colaborativă pe Padlet: elevii postează exemple de competențe și le discută în raport cu obiectivele propuse. - realizarea unui infografic digital (în Canva) despre relația competențe–obiective–evaluare. - quiz interactiv pe Wordwall/ Socrative/Plikers, pentru verificarea cunoștințelor despre clasificarea obiectivelor. - redactarea unui eseu scurt despre importanța formulării clare a obiectivelor operaționale.
CS 2.3. Valorifică rolurile profesionale și relațiile cadrului didactic (cu elevii, familia și comunitatea) în implementarea activităților educaționale.
- joc de rol „Profesorul mediator” – simularea unei situații conflictuale între elevi, urmată de discuție și reflecție. - discuție dirijată: identificarea rolurilor cadrului didactic în școală și comunitate - redactarea unui eseu despre responsabilitățile profesionale ale cadrului didactic și mediatorului școlar. - realizarea unui infografic digital despre rolurile profesorului (educator, evaluator, mediator, consilier). - simulare digitală „Medierea în școală” – joc de rol în Teams / Zoom cu distribuirea rolurilor: profesor, elev, părinte, mediator. - podcast educațional realizat de elevi despre colaborarea profesor–familie–comunitate. - proiect colaborativ online „Școala mea și comunitatea”: documentare și prezentare în Google Slides a parteneriatelor educaționale locale.

Clasa a IX-a
- <i>dezbateri interactive (în clasă sau pe Jamboard): „Profesorul modern – partener, mentor și mediator”.</i> - <i>crearea unui portofoliu digital al mediatorului școlar (în Google Drive / OneNote) care să conțină reflecții, fișe de observare și planuri de intervenție.</i> - <i>organizarea unei mese rotunde tradiționale cu invitați din comunitate (profesori, consilieri, părinți) pentru discutarea colaborării școală-familie-comunitate.</i>

CG 3 - Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili

Clasa a IX-a
CS 3.1. Identifică nevoile educaționale și sociale ale diferitelor categorii de educabili
- <i>interviuri și discuții cu elevi, părinți și cadre didactice pentru identificarea nevoilor educaționale și sociale</i> - <i>fișe de cunoaștere a elevului (date despre mediul familial, motivație, prezență, dificultăți)</i> - <i>studiu de caz: analiza situației unui elev cu risc de abandon școlar</i>
CS 3.2. Monitorizează participarea și progresul educabililor în activitățile școlare și extracurriculare
- <i>exerciții de completare a jurnalului de monitorizare a prezenței și implicării elevilor</i> - <i>exerciții de completare a fișei de observație (nivel de participare al copiilor, cooperare, interes)</i> - <i>analiza comparativă a datelor privind frecvența și implicarea elevilor</i> - <i>discuții de grup pentru identificarea cauzelor neparticipării și a posibilelor soluții.</i>
CS 3.3. Evaluează eficiența activităților educaționale în raport cu obiectivele propuse
- <i>exerciții de folosire a unei grile de evaluare a unei activități educaționale</i> - <i>atelier de analiză: „Ce a mers bine / Ce poate fi îmbunătățit?”</i> - <i>exerciții de prezentare a concluziilor evaluării în fața echipei educaționale</i> - <i>exerciții de aplicare a conceptelor pedagogice într-un context educațional concret</i>

CG 4 - Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare

Clasa a IX-a
CS 4.1. Identifică și utilizează resurse educaționale variate în activitățile de sprijin și mediere
- <i>identificarea resurselor existente în școală și comunitate (bibliotecă, ONG-uri, centre culturale)</i> - <i>exerciții de completare a inventarului resurselor educaționale locale, potrivite pentru elevi din medii vulnerabile sau defavorizate</i> - <i>exerciții de proiectare a unui joc educativ prin folosirea de resurse variate</i> - <i>exerciții de realizare a unei fișe de activitate pentru un grup de elevi, folosind resurse nonformale</i>
CS 4.2. Utilizează resurse digitale pentru învățarea proprie și comunicare educațională
- <i>identificarea de cursuri online care respectă criteriile de acreditare pentru mediatorii școlari.</i> - <i>realizarea unei prezentări digitale pentru o activitate educativă</i> - <i>exerciții de simulare a folosirii unui grup online (WhatsApp / Facebook / platformă de școală) pentru comunicare dintre elevi, părinți și cadre didactice;</i> - <i>elaborarea unor flyere, bannere, site-uri pentru facilitarea dialogului școală-familie-comunitate.</i>
CS 4.3. Promovează utilizarea responsabilă, etică și sigură a resurselor educaționale
- <i>studiu de caz - identificarea riscurilor asociate utilizării resurselor online (fake news, plagiat, siguranța datelor)</i> - <i>exerciții de proiectare și simulare a unei campanii de conștientizare pentru elevi și părinți</i> - <i>exerciții de completarea unui jurnal reflexiv prin notarea experiențelor și dilemelor etice întâlnite în activitatea educațională.</i>

CG 5 - Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv

Clasa a IX-a
CS 5.1. Utilizează tehnici de comunicare adaptate diferitelor categorii de beneficiari
- <i>exerciții de exersare a comunicării verbale, nonverbale și paraverbale (ton, gestică, expresie facială).</i> - <i>joc de rol: „Mediatorul explică o situație unui profesor”</i> - <i>exerciții de ascultare activă și de simulare în perechi a comportamentelor de ascultare, de reformulare și de feedback</i> - <i>realizarea unui studiu comparativ cu tema „Comunicarea cu copiii - comunicarea cu adulții”</i>
CS 5.2. Mediază și gestionează conflictele în context educațional
- <i>exerciții de simulare a conflictelor educaționale în care sunt implicați elevi, profesori, părinți, mediatori cu scopul identificării etapelor medierii</i>

Clasa a IX-a
- elaborarea unui plan de mediere (etapele, limbajul, atitudinea mediatorului) - discuție dirijată pentru identificarea cauzelor frecvente ale conflictelor școlare și soluții posibile - analiză de caz real - medierea unui conflict în comunitate (descriere, abordare, rezultat)
CS 5.3. Colaborează cu părinții și comunitatea pentru susținerea participării școlare
- joc de rol: „Mediatorul comunică cu părintele unui elev absent” - exerciții de ascultare activă și feedback constructiv - atelier de proiectare: conceperea unei campanii de sensibilizare pentru părinți („Educația ne unește”). - exerciții de moderarea a unui dialog constructiv în cadrul unei ședințe simulate cu participarea reprezentanților școlii, familiei și a mediatorului - vizită de documentare la o instituție parteneră (primărie, centru social, asociație educațională). - joc de rol „De-a instructorul de educație nonformală”: fiecare copil își imaginează o situație în care el este instructorul și interacționează cu părinți, copii, alți specialiști;
CS 5.4. Construiește un climat educațional sigur, incluziv și stimulat
- exerciții de explicare a conceptelor „siguranță”, „incluziune”, „toleranță”, „diversitate” prin folosirea surselor bibliografice diverse - elaborarea de afișe, mesaje și materiale informative cu tema „Respect și diversitate în școala mea” - analiza unei situații de discriminare sau excludere și propunerea de măsuri remediale. - exerciții de notare în jurnalul reflexiv a experiențelor pozitive de comunicare și cooperare observate în școală.

CG 6 - Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale

Clasa a IX-a
CS 6.1. Recunoaște rolul, statutul și responsabilitățile mediatorului școlar în cadrul sistemului educațional
- selectează elemente specifice din acte normative existente aspecte privind rolul, statutul și responsabilitățile mediatorului școlar în cadrul sistemului educațional - poster: Ajut, știu că ai nevoie! - studii de caz: importanța rolului mediatorului școlar în intervenții educaționale
CS 6.2. Analizează situații concrete din activitatea educațională din perspectiva eticii profesionale
- joc de rol - rezolvarea unei situații conflictuale în școală din perspectivă etică - dezbateri: „Este oportun ca mediatorul să intervină direct în conflictul profesor-părinte?” - exerciții de luare a deciziilor etice: alegerea unei soluții și argumentarea acesteia.
CS 6.3. Manifestă atitudini reflexive, critice și responsabile față de propria dezvoltare profesională
- exerciții de completare a unei fișe despre punctele tari și ariile de îmbunătățire în activitatea profesională - discuție în cerc „Ce înseamnă să te dezvolti continuu ca mediator școlar?” - atelier de planificare personală - elaborarea unui plan simplu de dezvoltare profesională. - joc „Pe la noi e-un obicei”: șezătoare în care copiii povestesc despre obiceiurile de petrecere a timpului liber ale copiilor și adolescenților; descifrarea valenței educative a activităților amintite;

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Educația - obiect de studiu al științelor educației	1.1. Educația – delimitări conceptuale 1.2. Trăsături fundamentale ale educației 1.3. Evoluția fenomenului educațional 1.4. Principalele etape de constituire: trecerea de la pedagogie la științe ale educației 1.3. Funcțiile individuale și sociale ale educației 1.4. Factorii dezvoltării personalității. Educabilitatea 1.5. Interacțiunea factorilor dezvoltării umane
2. Mediile educaționale	2.1. Școala în sistemul social - Sistemul de învățământ din România – baze legislative, structură, alternative educaționale 2.2. Familia – delimitări conceptuale, funcții, roluri în cadrul familiei 2.3. Alte medii educaționale: organizații non-guvernamentale, Biserica, mass-media/social-media etc. 2.4. Mediul educațional digital (e-learningul, pedagogia digitală, resursele educaționale deschise (RED), practicile educaționale deschise (PED) și asistenții digitali)
3. Forme și tipuri de educație	3.1. Educația formală, nonformală, informală 3.2. Autoeducația 3.3. Educația permanentă 3.4. Interdependența formelor și a tipurilor de educație
4. Elemente structurale ale curriculumului	4.1. Curriculum: concept, semnificații, structură, produse curriculare 4.2. Sisteme de clasificare a obiectivelor. Operaționalizarea obiectivelor 4.3. Conținuturile învățământului. Criterii de selecție (considerente teoretice, psihologice, sociologice, etice, pedagogice) 4.4. Produse curriculare principale (planul-cadru de învățământ, programa, manualele școlare) și produsele curriculare auxiliare (ghiduri metodologice, culegeri etc.)
5. Rolul, etica și dezvoltarea profesională a mediatorului școlar în sistemul educațional	5.1. Rolul și misiunea mediatorului școlar în comunitate 5.2. Statutul profesional al mediatorului școlar – reglementări legale (Legea învățământului preuniversitar nr.198/2023, OMECTS privind mediatorii) 5.3. Relațiile de colaborare din sistemul educațional (profesor–elev–părinte–comunitate) 5.4. Responsabilitățile mediatorului: prevenirea abandonului, promovarea incluziunii, comunicarea interculturală 5.5. Situații de confidențialitate, discriminare, conflict de interese 5.6. Modele de luare a deciziilor etice în educație 5.7. Vocația și motivația pentru profesia de mediator școlar 5.8. Instrumente de autoevaluare și planificare a dezvoltării profesionale.

SUGESTII METODOLOGICE

Studiarea disciplinelor din sfera științelor educației în cadrul specializării *Mediere școlară* reprezintă, pentru elevii clasei a IX-a, o etapă de formare complexă și provocatoare. Aceasta marchează începutul procesului de familiarizare cu noțiuni din sfera pedagogiei și de conștientizare a propriei identități profesionale în devenire. Prin această disciplină, elevii sunt introduși într-un univers conceptual specific cu termeni precum *pedagogie*, *educație* sau *curriculum*. Asimilarea acestor noțiuni teoretice devine esențială pentru comprehensiunea dinamicii proceselor educaționale dar și pentru fundamentarea intervențiilor specifice contextului medierii școlare.

„*Introducerea în pedagogie*” are un rol central în formarea viitorilor mediatorilor școlari, echipându-i cu acele competențe necesare pentru a gestiona cu succes mediul educațional complex, dar și pentru a promova relațiile incluzive și constructive în instituțiile de învățământ.

Din totalul orelor alocate acestei discipline, 25% sunt la dispoziția profesorului pentru aprofundare, remediere sau pentru dezvoltarea unor proiecte de interes adaptate nevoilor elevilor.

În cadrul orelor de „*Introducere în pedagogie*”, recomandăm abordări metodologice care să stimuleze gândirea critică a elevilor, motivația pentru profesia de mediator școlar, analiza și introspecția:

- ❖ *Jigsaw reading* sau *Cornell notes* sunt tehnici interactive care pot facilita analiza textelor pedagogice
- ❖ *Hărțile mentale (Mind Mapping)* sau *hărțile conceptuale* pot ajuta la o mai bună sistematizare a informațiilor despre fenomenul educațional, mediile educaționale, elementele structurale ale curriculumului, rolul și responsabilitățile mediatorului școlar etc.
- ❖ *Tehnica Patru colțuri/Four corners* contribuie la învățarea prin cooperare în sala de clasă, generând dezbateri în jurul unor teme importante din cadrul disciplinei, precum evoluția fenomenului educațional sau misiunea mediatorului școlar în comunitatea educațională.
- ❖ *Metoda Photolangage* poate constitui, de asemenea, o abordare eficientă în pregătirea viitorilor mediatorilor școlari, deoarece facilitează dezvoltarea unor abilități specifice precum comunicarea, ascultarea activă, analiza perspectivelor multiple, exprimarea emoțiilor și gestionarea conflictelor.
- ❖ *Biblioteca vie* expune elevii la experiențe de viață, contexte educaționale diverse; prin interacțiunea directă cu „cărțile-persoane”, viitorii mediatorii școlari învață să-și gestioneze propriile prejudecăți și să abordeze situațiile de criză cu o atitudine deschisă, flexibilă și tolerantă
- ❖ *Jocul de rol, Simularea, Tehnica scenariilor, Tehnica incidentului critic* permit crearea unor experiențe artificiale sau ipotetice, antrenând elevii în exersarea unor roluri educaționale și pregătindu-i pentru provocările reale ale domeniului medierii școlare.

Evaluarea la disciplina „*Introducere în pedagogie*” are un caracter formativ. Sunt necesare strategii și instrumente de evaluare care să sprijine procesul de învățare al elevilor și să le ofere feedback constructiv, orientat spre dezvoltarea unor abilități și nu doar spre notare. În acest sens, recomandăm o evaluare integrată cu metode alternative precum *portofoliul educațional*, *proiectele individuale sau de grup*, *observarea sistematică a comportamentului* și implicarea elevilor în procese de *autoevaluare* și *interevaluare*.

De asemenea, inovațiile în tehnologia digitală pot îmbunătăți lecțiile la disciplina „*Introducere în pedagogie*”, transformându-le în experiențe de învățare interactive. Platformele și aplicațiile digitale precum *Nearpod*, *Canva*, *Genially*, *Sutori*, *Slido*, *Livresq*, *Classroom Screen*, *Socrative*, *WayGround* pot fi utile profesorului de pedagogie în proiectarea și desfășurarea unor lecții interactive cu sondaje, chestionare, activități de colaborare și realitate virtuală /augmentată.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Ordinul MECT nr. 1539/19 iul. 2007 (*publicat în M. Of. R. nr. 670/1.X.2007*)
- Peyroux R., Rotaru A. M. (2012). *Ghidul mediatorului școlar*. Editura Reprograph
- Stoica-Constantin A. (2004). *Conflictul interpersonal. Prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor*. Editura Polirom
- Cucoș, C. (2000). *Educația: dimensiuni culturale și interculturale*. Polirom.
- Cristea S. (2021). *Pedagogie. Hărți conceptuale*. Editura Didactica Publishing House
- Yasunaga, M. (2014). Non-formal education as a means to meet learning needs of out-of-school children and adolescents. *Montreal: UNESCO Institute for Statistics*.
- Hoppers, W. (2006). *Non-Formal Education and Basic Education Reform: A Conceptual Review*. International Institute for Educational Planning (IIEP) UNESCO
- Lelièvre, C., Galland, O. (2010). *L'animation socioculturelle aujourd'hui*. Éditions L'Harmattan
- Cerghit, I. (2004). *Sisteme de instruire și complementare. Structuri, stiluri și strategii*. Editura Aramis.
- Ionescu, M. (2000). *Demersuri creative în predare și învățare*. Editura Presa Universitară Clujeană.
- Pânișoară, I.-O. & Cristea S. (2024). *Manual de pedagogie pentru profesori*. Editura Polirom
- Păun E. (2017). *Pedagogie. Provocări și dileme privind școala și profesia didactică*. Editura Polirom, Iași
- Lucas B. & Spencer E. (2020). *Predarea gândirii creative. Dezvoltarea elevilor și studenților care generează idei și gândesc critic. Pedagogie pentru o lume în schimbare*. Editura Didactica Publishing House
- Tudor, S. L. (2013). Formal–non-formal–informal in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 76, 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.213>
- 855 de Jocuri și Activități – Ghidul ANIMATORULUI <https://www.marinpredapitesti.ro/wp-content/uploads/2013/11/Cartea-mare-a-jocurilor.pdf>

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Nicolae Isabela Mihaela	profesor grad I	Colegiul Național "Elena Cuza", București, sector 6
Peștean Valeria	prof. dr	Colegiul Național "Preparandia -Dimitrie Țichindeal" Arad
Ichim Elena	prof. dr.	Colegiul Național Pedagogic „Vasile Lupu”, Iași

RESPONSABILI/COORDONATORI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
Iordache Georgeta	Prof. dr.	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Responsabil

Programa școlară
pentru disciplina

Introducere în pedagogie

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea pedagogie generală*

Învățământ liceal

Anexa nr. 76
Programa școlară pentru disciplina *Introducere în pedagogie*,
clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogie generală*

NOTĂ DE PREZENTARE

Într-un context educațional marcat de nevoia alinierii la standardele europene și de formare a unor tineri capabili să se integreze activ într-o societate dinamică și complexă, disciplina „Introducere în pedagogie” își dovedește pe deplin relevanța în cadrul programelor de formare a viitorilor pedagogi școlari.

Conceptele abordate sunt echilibrate cu toate specializările din liceele pedagogice pentru curriculum specialitate. Formarea conceptelor specifice absolventului cu pregătire în domeniul pedagogic, se dorește echilibrat, pentru oricare din specializările acestui domeniu, cu particularități și diferențierile sensibile adaptate pregătiri prin ruta educațională.

Programa oferă fundamentele teoretice și metodologice necesare înțelegerii și aplicării procesului educațional, pornind de la conceptele de bază ale pedagogiei (educație, instruire, învățare, curriculum). De asemenea, programa de față permite înțelegerea profundă a curriculumului ca instrument de formare și dezvoltare a elevului, în acord cu profilul absolventului de nivel liceal, așa cum este definit în documentele de politică educațională: un tânăr autonom, capabil să învețe pe tot parcursul vieții, să comunice eficient, să gândească critic, să colaboreze și să se implice activ în viața socială și profesională.

Disciplina contribuie la formarea și dezvoltarea competențelor cheie europene care stau la baza profilului absolventului, competențe pe care procesul educațional trebuie să le promoveze încă din primii ani de școlaritate:

- **competența de a învăța să înveți**, prin dezvoltarea unor metode de predare care stimulează autonomia și metacogniția elevilor;
- **competențele sociale și civice**, prin încurajarea unui climat educațional bazat pe colaborare, respect reciproc, implicare comunitară și valorizarea unui climat incluziv;
- **competența digitală**, prin integrarea tehnologiilor moderne în procesul educativ;
- **competențele de comunicare în limba maternă și în limbi străine**, susținute de proiectarea unui curriculum centrat pe dezvoltarea limbajului, în special limbajul de specialitate, și a expresivității;
- **competența culturală și de exprimare artistică**, valorizată prin analiza unor activități didactice care promovează creativitatea și diversitatea culturală.

Bugetul de timp alocat acestei discipline, conform planului-cadru este de **2 ore pe săptămână**.

Programa are următoarea structură:

- notă de prezentare
- competențe generale
- competențe specifice
- sugestii de activități de învățare
- conținuturi
- sugestii metodologice.

Competențele generale sunt definite pentru nivel liceal, în cadrul filierei vocaționale, profilul pedagogic, la specializarea *Pedagogie generală*

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare- evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

Prin urmare, această disciplină asigură un cadru teoretic solid și o orientare practică necesară dezvoltării unei educații centrate pe competențe, în conformitate cu documentele curriculare naționale

și europene. Prin intermediul programei de față se pun bazele formării unor pedagogi școlari capabili să identifice și să răspundă nevoilor diverse ale formabililor, facilitatori ai comunicării și colaborării între actorii implicați în procesul educațional (elevi, părinți, cadrele didactice, stakeholderi), promovând un climat de incluziune și echitate în mediul educațional.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației, în dezvoltarea umană.
CG2	Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare.
CG3	Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili.
CG4	Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare.
CG5	Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.
CG6	Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1: Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației, în dezvoltarea umană

Clasa a IX-a
CS 1.1. Identifică principalele concepte pedagogice (educație, forme ale educației, curriculum, finalități, competențe etc.), explicând rolul acestora în dezvoltarea personală și socială.
- realizarea unui glosar de termeni pedagogici; - studiu de caz - identificarea funcțiilor educației în diverse contexte educaționale; - alcătuirea de hărți mentale (mind mapping) pentru conceptele de bază: pedagogie, educație, funcții, forme ale educației, teorii ale dezvoltării, curriculum, finalități etc.; - analiza comparativă a formelor educației; - infografic digital/diagrame Venn/organizatori grafici despre interdependența dintre formele educației.
CS 1.2. Utilizează concepte și modele pedagogice pentru a interpreta situații educaționale concrete
- analiza unor secvențe didactice pe baza unor materiale audio-video; - studiu de caz pe situații educaționale concrete; - joc de rol, simulare sau tehnica incidentului critic „profesor-elev-părinte” pentru analizarea din diferite perspective a unor situații educaționale (absenteism, lipsă de motivație etc.) și interpretarea acestora; - proiect de grup: ” Modele educaționale în acțiune”; - dezbateri dirijată: ”Model clasic de instruire vs. modelul centrat pe elev”.
CS 1.3. Examinează rolul formativ al educației în dezvoltarea personală și socială a elevului
- joc de rol - interpretarea unor situații problematice specifice vieții școlare; - jurnal reflexiv ”Ce am învățat despre mine în săptămâna aceasta?”; - activitate în perechi - Calitățile tale care se plasează sub incidența educației; - crearea de videoclipuri educative - activitate pe grupe- „Valori pentru comunitatea mea (școlară/ locală)”; - dezbateri dirijată „Educația schimbă oameni sau doar comportamente?”.

CG 2 - Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare.

Clasa a IX-a
CS 2.1. Utilizează metodologia de clasificare și de operaționalizare a obiectivelor, în analiza produselor curriculare și a documentelor de organizare a activității didactice, justificând relația cu competențele (generale și specifice) ca achiziții finale ale învățării.
- analiza unor planuri de lecție și de respectare a principiilor în realizarea lor, pentru pedagogul școlar; - exerciții de aplicare a tehnicii lui Mager în formularea obiectivelor operaționale; - analizarea unui proiect de intervenție pe suport de hârtie, în care elevii comentează modul în care au fost concepute: competențele, conținuturile și activitățile de învățare, în vederea sprijinirii unui copil prin activități remediale - studiu de caz privind coerența dintre competențe, obiective și activitățile didactice urmată de discuție ghidată. - atelier digital „Planul lecției interactive” – elaborarea unui plan de lecție în Google Docs sau Canva, cu evidențierea competențelor și obiectivelor. - analiză colaborativă pe Padlet: elevii postează exemple de competențe și le discută în raport cu obiectivele propuse. - realizarea unui infografic digital (în Canva) despre relația competențe-obiective-evaluare. - quiz interactiv pe Wordwall/ Socrative/Plikers, pentru verificarea cunoștințelor despre clasificarea obiectivelor. - redactarea unui eseu scurt despre importanța formulării clare a obiectivelor operaționale.
CS 2.3. Valorifică rolurile profesionale și relațiile pedagogului școlar (cu elevii, familia și comunitatea) în implementarea activităților educaționale.
- joc de rol „Pedagogul Școlar” – simularea unei situații conflictuale între elevi, urmată de discuție și reflecție. - discuție dirijată: identificarea rolurilor pedagogului școlar, în școală și comunitate - redactarea unui eseu despre responsabilitățile profesionale ale cadrului didactic și pedagogului școlar. - realizarea unui infografic digital despre rolurile profesorului (educator, evaluator, mediator, consilier). - simulare digitală „Pedagogul în școală” – joc de rol în Teams / Zoom cu distribuirea rolurilor: profesor, elev, părinte, pedagog. - podcast educațional realizat de elevi despre colaborarea profesor-familie-comunitate.

Clasa a IX-a
- proiect colaborativ online „Școala mea și comunitatea”: documentare și prezentare în Google Slides a parteneriatelor educaționale locale. - dezbateri interactive (în clasă sau pe Jamboard) „Profesorul modern – partener, mentor și facilitator”. - crearea unui portofoliu digital al pedagogului școlar (în Google Drive / OneNote) care să conțină reflecții, fișe de observare și planuri de intervenție. - organizarea unei mese rotunde cu invitați din comunitate (profesori, pedagog școlar, părinți) pentru discutarea colaborării școală-familie-comunitate.

CG 3 - Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili

Clasa a IX-a
CS 3.1. Identifică nevoile educaționale și sociale ale diferitelor categorii de educabili
- interviuri și discuții cu elevi, părinți și cadre didactice pentru identificarea nevoilor educaționale și sociale - fișe de cunoaștere a elevului (date despre mediul familial, motivație, prezență, dificultăți) - studiu de caz: analiza situației unui elev cu risc de abandon școlar
CS 3.2. Monitorizează participarea și progresul educabililor în activitățile școlare și extracurriculare
- exerciții de completare a jurnalului de monitorizare a prezenței și implicării elevilor - exerciții de completare a fișei de observație (nivel de participare al copiilor, cooperare, interes) - analiza comparativă a datelor privind frecvența și implicarea elevilor - discuții de grup pentru identificarea cauzelor neparticipării și a posibilelor soluții.
CS 3.3. Evaluează eficiența activităților educaționale în raport cu obiectivele propuse
- exerciții de folosire a unei grile de evaluare a unei activități educaționale - atelier de analiză: „Ce a mers bine / Ce poate fi îmbunătățit?” - exerciții de prezentare a concluziilor evaluării în fața echipei educaționale - exerciții de aplicare a conceptelor pedagogice într-un context educațional concret

CG 4 - Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare

Clasa a IX-a
CS 4.1. Identifică și utilizează resurse educaționale variate în activitățile de sprijin și mediere
- identificarea resurselor existente în școală și comunitate (bibliotecă, ONG-uri, centre culturale) - exerciții de completare a inventarului resurselor educaționale locale, potrivite pentru elevi din medii vulnerabile sau defavorizate - exerciții de proiectare a unui joc educativ prin folosirea de resurse variate - exerciții de realizare a unei fișe de activitate pentru un grup de elevi, folosind resurse nonformale
CS 4.2. Analizează resurse digitale pentru învățarea proprie și comunicare educațională
- identificarea de cursuri online utile pentru pedagogul școlar. - realizarea unei prezentări digitale pentru o activitate educativă - exerciții de simulare a folosirii unui grup online (WhatsApp / Facebook / platformă de școală) pentru comunicare între elevi, părinți și cadre didactice
CS 4.3. Promovează utilizarea responsabilă, etică și sigură a resurselor educaționale
- studiu de caz - identificarea riscurilor asociate utilizării resurselor online (fake news, plagiat, siguranța datelor) - exerciții de proiectare și simulare a unei campanii de conștientizare pentru elevi și părinți - exerciții de completarea unui jurnal reflexiv prin notarea experiențelor și dilemelor etice întâlnite în activitatea educațională.

CG 5 - Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv

Clasa a IX-a
CS 5.1. Utilizează tehnici de comunicare adaptate diferitelor categorii de beneficiari
- exerciții de exersare a comunicării verbale, nonverbale și paraverbale (ton, gestică, expresie facială). - joc de rol: „Pedagogul explică o situație unui profesor” - exerciții de ascultare activă și de simulare în perechi a comportamentelor de ascultare, de reformulare și de feedback - realizarea unui studiu comparativ cu tema „Comunicarea cu copiii - comunicarea cu adulții”
CS 5.2. Gestionează conflictele în context educațional

Clasa a IX-a	
- <i>exerciții de simulare a conflictelor educaționale în care sunt implicați elevi, profesori, părinți, mediatori cu scopul identificării etapelor medierii</i> - <i>elaborarea unui plan de mediere (etapele, limbajul, atitudinea mediatorului)</i> - <i>discuție dirijată pentru identificarea cauzelor frecvente ale conflictelor școlare și soluții posibile</i> - <i>analiză de caz real - medierea unui conflict minor în comunitate (descriere, abordare, rezultat)</i>	
CS 5.3. Colaborează cu părinții și comunitatea pentru susținerea participării școlare și construirea unui climat educațional sigur, incluziv, stimulat	
- <i>joc de rol: „Mediatorul comunică cu părintele unui elev absent”</i> - <i>exerciții de ascultare activă și feedback constructiv</i> - <i>atelier de proiectare: conceperea unei campanii de sensibilizare pentru părinți („Educația ne unește”).</i> - <i>exerciții de moderarea a unui dialog constructiv în cadrul unei ședințe simulate cu participarea reprezentanților școlii, familiei și a mediatorului</i> - <i>vizită de documentare la o instituție parteneră (primărie, centru social, asociație educațională).</i> - <i>joc de rol „De-a instructorul de educație nonformală”: fiecare copil își imaginează o situație în care el este instructorul și interacționează cu părinți, copii, alți specialiști;</i> - <i>exerciții de definire a conceptelor „siguranță”, „incluziune”, „toleranță”, „diversitate” prin folosirea surselor bibliografice diverse</i> - <i>elaborarea de afișe, mesaje și materiale informative cu tema „Respect și diversitate în școala mea”</i> - <i>analiza unei situații de discriminare sau excludere și propunerea de măsuri remediale.</i> - <i>exerciții de notare în jurnalul reflexiv a experiențelor pozitive de comunicare și cooperare observate în școală.</i>	

CG 6 - Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale

Clasa a IX-a	
CS 6.1. Identifică rolul, statutul și responsabilitățile pedagogului școlar în cadrul sistemului educațional	
- <i>selectează elemente specifice din acte normative existente aspecte privind rolul, statutul și responsabilitățile pedagogului școlar în cadrul sistemului educațional</i> - <i>poster Pedagog de școală veche vs. Pedagog de al școlii moderne</i> - <i>studii de caz: importanța rolului pedagogului școlar în intervenții educaționale</i>	
CS 6.2. Analizează situații concrete din activitatea educațională din perspectiva eticii profesionale	
- <i>joc de rol - rezolvarea unei situații conflictuale în școală din perspectivă etică</i> - <i>dezbateri: „Este corect ca mediatorul să intervină direct în conflictul profesor-părinte?”</i> - <i>exerciții de luare a deciziilor etice: alegerea unei soluții și argumentarea acesteia.</i>	
CS 6.3. Manifestă atitudini reflexive, critice și responsabile față de propria dezvoltare profesională	
- <i>exerciții de completare a unei fișe despre punctele tari și ariile de îmbunătățire în activitatea profesională</i> - <i>discuție în cerc „Ce înseamnă să te dezvolti continuu ca mediator școlar?”</i> - <i>atelier de planificare personală - elaborarea unui plan simplu de dezvoltare profesională.</i> - <i>joc „Pe la noi e-un obicei”: discuții gen șezătoare în care copiii povestesc despre obiceiurile de petrecere a timpului liber ale copiilor și adolescenților; descifrarea valenței educative a activităților amintite;</i>	

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Educația - obiect de studiu al științelor educației	1.1. Educația – delimitări conceptuale 1.2. Trăsături fundamentale ale educației 1.3. Evoluția fenomenului educațional 1.4. Principalele etape de constituire: trecerea de la pedagogie la științe ale educației 1.3. Funcțiile individuale și sociale ale educației 1.4. Factorii dezvoltării personalității. Educabilitatea 1.5. Interacțiunea factorilor dezvoltării umane
2. Mediile educaționale	2.1. Școala în sistemul social - Sistemul de învățământ din România – baze legislative, structură, alternative educaționale 2.2. Familia – delimitări conceptuale, funcții, roluri în cadrul familiei 2.3. Alte medii educaționale: organizații non-guvernamentale, Biserica, mass-media/social-media etc. 2.4. Mediul educațional digital (e-learningul, pedagogia digitală, resursele educaționale deschise (RED), practicile educaționale deschise (PED) și asistenții digitali)
3. Forme și tipuri de educație	3.1. Educația formală, nonformală, informală 3.2. Autoeducația 3.3. Educația permanentă 3.4. Interdependența formelor și a tipurilor de educație
4. Rolul, etica și dezvoltarea profesională a mediatorului școlar în sistemul educațional	5.1. Rolul, misiunea și responsabilitățile de colaborare a pedagogului școlar în comunitate (prevenirea abandonului, promovarea incluziunii, comunicarea interculturală) 5.2. Statutul profesional al pedagogului școlar – reglementări legale (ex: Legea învățământului preuniversitar nr.198/2023, alte acte normative specifice) 5.3. Relațiile de colaborare din sistemul educațional (profesor–elev–părinte–comunitate) 5.4. Situații de confidențialitate, discriminare, conflict de interese 5.5. Modele de luare a deciziilor etice în educație 5.6. Vocația și motivația pentru profesia de mediator școlar

SUGESTII METODOLOGICE

Studiarea disciplinelor din sfera științelor educației în cadrul specializării *Pedagogie generală* reprezintă, pentru elevii clasei a IX-a, o etapă de formare complexă și provocatoare. Aceasta marchează începutul procesului de familiarizare cu noțiuni din sfera pedagogiei și de conștientizare a propriei identități profesionale în devenire. Prin această disciplină, elevii sunt introduși într-un univers conceptual distinct cu termeni precum *pedagogie*, *educație* sau *curriculum*. Asimilarea acestor noțiuni teoretice devine esențială pentru comprehensiunea dinamicii proceselor educaționale dar și pentru fundamentarea intervențiilor specifice contextului medierii școlare.

„**Introducerea în pedagogie**” are un rol central în formarea viitorilor pedagogi școlari, echipându-i cu expertiza necesară pentru a face față complexității mediului educațional, dar și pentru a promova relațiile incluzive și constructive în instituțiile de învățământ.

În cadrul orelor de „Introducere în pedagogie”, recomandăm abordări metodologice care să stimuleze gândirea critică a elevilor, motivația pentru profesia de pedagog școlar, analiza și introspecția:

- *Jigsaw reading* sau *Cornell notes* sunt tehnici interactive care pot facilita analiza textelor pedagogice
- *Hărțile mentale (Mind Mapping)* sau *hărțile conceptuale* pot ajuta la o mai bună sistematizare a informațiilor despre fenomenul educațional, mediile educaționale, elementele structurale ale curriculumului, rolul și responsabilitățile mediatorului școlar etc.
- *Tehnica Patru colțuri/Four corners* contribuie la învățarea prin cooperare în sala de clasă, generând dezbateri în jurul unor teme importante din cadrul disciplinei, precum evoluția fenomenului educațional sau misiunea mediatorului școlar în comunitatea educațională.
- Tehnici precum *rolestorming* sau *rezolvarea creativă de probleme (Creative Problem Solving)* facilitează dezvoltarea unor abilități specifice precum ascultarea activă, analiza și sinteza perspectivelor multiple, exprimarea emoțiilor și gestionarea conflictelor.
- *Biblioteca vie* expune elevii la experiențe de viață, contexte educaționale diverse; prin interacțiunea directă cu „cărțile-persoane”, viitorii mediatori școlari învață să-și gestioneze propriile prejudecăți și să abordeze situațiile de criză cu o atitudine deschisă, flexibilă și tolerantă.
- *Jocul de rol, Simularea, Tehnica scenariilor, Tehnica incidentului critic* permit crearea unor experiențe artificiale sau ipotetice, antrenând elevii în exersarea unor roluri educaționale și pregătindu-i pentru provocările reale ale domeniului medierii școlare.

Evaluarea la disciplina „Introducere în pedagogie” trebuie să aibă un caracter formativ. Sunt necesare strategii și instrumente de evaluare care să sprijine procesul de învățare al elevilor și să le ofere feedback constructiv, orientat spre dezvoltarea unor abilități și nu doar spre notare. În acest sens, recomandăm metodele alternative de evaluare, precum *portofoliul educațional*, *proiectele individuale sau de grup*, *observarea sistematică a comportamentului* și implicarea elevilor în procese de *autoevaluare* și *interevaluare*.

De asemenea, inovațiile în tehnologia digitală pot îmbunătăți lecțiile la disciplina „Introducere în pedagogie”, transformându-le în experiențe de învățare interactive. Platformele și aplicațiile digitale precum *Nearpod*, *Canva*, *Genially*, *Sutori*, *Slido*, *Livresq*, *Classroom Screen*, *Socrative*, *WayGround* pot fi utile profesorului de pedagogie în proiectarea și desfășurarea unor lecții interactive cu sondaje, chestionare, activități de colaborare și realitate virtuală /augmentată.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Ordinul MECT nr. 1539/19 iul. 2007 (*publicat în M. Of. R. nr. 670/1.X.2007*)
- Peyroux R., Rotaru A. M. (2012). *Ghidul mediatorului școlar*. Editura Reprograph
- Stoica-Constantin A. (2004). *Conflictul interpersonal. Prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor*. Editura Polirom
- Cucuș, C. (2000). *Educația: dimensiuni culturale și interculturale*. Polirom.
- Cristea S. (2021). *Pedagogie. Hărți conceptuale*. Editura Didactica Publishing House
- Yasunaga, M. (2014). Non-formal education as a means to meet learning needs of out-of-school children and adolescents. *Montreal: UNESCO Institute for Statistics*.
- Hoppers, W. (2006). *Non-Formal Education and Basic Education Reform: A Conceptual Review*. International Institute for Educational Planning (IIEP) UNESCO
- Cerghit, I. (2004). *Sisteme de instruire și complementare. Structuri, stiluri și strategii*. Editura Aramis.
- Ionescu, M. (2000). *Demersuri creative în predare și învățare*. Editura Presa Universitară Clujeană.
- Pânișoară, I.-O. & Cristea S. (2024). *Manual de pedagogie pentru profesori*. Editura Polirom
- Păun E. (2017). *Pedagogie. Provocări și dileme privind școala și profesia didactică*. Editura Polirom, Iași
- Lucas B. & Spencer E. (2020). *Predarea gândirii creative. Dezvoltarea elevilor și studenților care generează idei și gândesc critic. Pedagogie pentru o lume în schimbare*. Editura Didactica Publishing House
- Tudor, S. L. (2013). Formal–non-formal–informal in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 76, 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.213>

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Nicolae Isabela Mihaela	profesor grad I	Colegiul Național "Elena Cuza", București, sector 6
Peștean Valeria	prof. dr.	Colegiul Național "Preparandia - Dimitrie Țichindeal" Arad
Ichim Elena	prof. dr.	Colegiul Național Pedagogic „Vasile Lupu”, Iași

RESPONSABIL

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
Iordache Georgeta	Prof. dr.	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Responsabil

Programa școlară
pentru disciplina

Introducere în mediere școlară

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea pedagogie generală
și specializarea mediere școlară*

Învățământ liceal

Anexa nr. 77
**Programa școlară pentru disciplina *Introducere în mediere școlară*,
 clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogie generală și specializarea mediere școlară*

NOTĂ DE PREZENTARE

Introducerea în mediere școlară este inclusă în filiera vocațională, profilul pedagogic, specializările *Pedagogie generală* și *Mediere școlară* și reprezintă o componentă esențială a setului de discipline psihopedagogice. Aceasta marchează pentru elevii din clasa a IX-a debutul pregătirii de specialitate, familiarizându-i cu ansamblul strategiilor de soluționare a conflictelor de diverse tipuri, cu promovarea relațiilor interculturale eficiente, cu facilitarea dialogului școală-familie-comunitate.

Medierea școlară prioritizează asigurarea accesului echitabil la educație al copiilor, monitorizarea situației copiilor defavorizați, asigurarea incluziunii școlare, managementul situațiilor de criză și al conflictelor. Rolul mediatorului școlar este esențial, acționând ca un liant între comunitate și școală. Acesta reprezintă comunitatea în școală și școala în cadrul comunității. Între 2000-2001, prin proiectul educațional *PHARE pentru categorii dezavantajate de elevi*, Ministerul Educației a introdus în COR (Clasificarea ocupațiilor din România) *funcția didactică auxiliară de mediator școlar*. Misiunea principală a mediatorului școlar constă în sprijinirea participării tuturor copiilor din comunitate la învățământul obligatoriu, prin încurajarea implicării părinților în educația copiilor și în viața școlii, dar și prin facilitarea cooperării dintre familie, școală și comunitate. Mediatorul școlar colaborează cu personalul unității de învățământ, cu structuri asociative ale părinților, cu autoritățile locale și județene, cu stakeholderi și organizațiile nonguvernamentale care au drept scop creșterea gradului de participare la educație și îmbunătățirea calității serviciilor educaționale oferite de școală, comunității. În aceste contexte, mediatorul școlar este persoana care sprijină prin prezența sa, copii din diferite medii etnice și sociale, a celor din comunitățile rome, care ocupă un loc semnificativ în demografia noastră, a celor din medii vulnerabile, cum ar fi: copiii proveniți din medii dezavantajate sau copiii migranților. Înțelegerea tradițiilor, obiceiurilor și valorilor comunităților rome sau a altor culturi, nu doar că facilitează integrarea și incluziunea socială, ci sprijină și construirea unui climat educațional bazat pe respect și egalitate.

Interculturalitatea reprezintă cadrul teoretic și practic prin care mediatorul școlar poate acționa eficient într-un mediu divers. Aceasta presupune nu doar toleranță, ci și aprecierea activă a diferențelor culturale, promovarea dialogului intercultural și prevenirea discriminării și segregării.

Prin intermediul mediatorului școlar, elevii dobândesc competențe interculturale, cum ar fi:

- ✓ recunoașterea și respectarea valorilor, tradițiilor culturale ale colegilor;
- ✓ comunicarea eficientă și empatică în situații multiculturale;
- ✓ gestionarea conflictelor în mod constructiv și echitabil;
- ✓ promovarea incluziunii și echității în cadrul școlar.

Această disciplină pune bazele pregătirii *mediatorului școlar*, definind profilul unui specialist capabil să intervină în diverse contexte educaționale, să medieze conflicte și să faciliteze integrarea interculturală. Studiul interculturalității și al comunităților rome și nu numai, devine astfel o componentă centrală a formării mediatorului școlar, asigurând atât o abordare științifică, cât și una practică, adaptată nevoilor școlilor contemporane.

În elaborarea programei au fost valorificate drept repere, următoarele:

- standardul ocupațional pentru mediatorul școlar;
- profilul de formare al absolventului de liceu;
- articolul 1 din Legea 192/2006 privind *medierea* și organizarea *profesiei de mediator*

- prevederi ale Legii învățământului preuniversitar nr 198/2023, precum: centrarea pe copil, individualizarea procesului instructiv-educativ, includerea părinților ca parteneri educaționali;
- prevederi ce țin de responsabilitatea asigurării în procesul educațional a siguranței fizice și psihologice a copiilor;
- dezvoltările recente din domeniul medierii școlare;
- ghiduri/documente curriculare care acoperă problematică formării profesioniștilor în medierea școlară.

Bugetul de timp alocat acestei discipline, conform planului-cadru este de **1 oră / săptămână**.

Programa este elaborată pornind de la competențele generale, comune tuturor disciplinelor psihopedagogice, stabilite de grupul de coordonare a dezvoltării curriculumului de specialitate pentru profilul pedagogic și cuprinde:

- notă de prezentare;
- competențe generale;
- competențe specifice;
- exemple de activități de învățare;
- conținuturi;
- sugestii metodologice.

Competențele generale sunt definite pentru profilul pedagogic din cadrul filierei vocaționale, vizând toate disciplinele psihopedagogice.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare-evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

Această programa este *fundamentată pe o abordare interdisciplinară, evidențiind și valorificând conexiunile dintre domenii precum comunicarea didactică, educația interculturală, educația incluzivă, managementul situațiilor de criză și al conflictelor, drepturile copilului*. Prin parcurgerea acestei discipline se urmărește dezvoltarea capacităților esențiale de analiză, reflecție metacognitivă și adaptare proactivă la exigențele demersurilor de mediere școlară.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației, în dezvoltarea umană.
CG2	Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare.
CG3	Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili.
CG4	Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare.
CG5	Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.
CG6	Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1. Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației, în dezvoltarea umană.

Clasa a IX-a
CS 1.1. Explică noțiuni specifice utilizate în medierea școlară, prin raportare la finalități, principii, teorii/modele educaționale/pedagogice.
- analiza unor documentelor specifice mediatorului școlar (raportul anual de activitate, planul de prevenire și combatere a segregării și discriminării școlare, fișa privind monitorizarea absenteismului școlar, baze de date cu elevii proveniți din categorii defavorizate: romi, CES, supuși riscului social, etc.) - întocmirea unor liste cu termeni specifici disciplinei/glosare; - elaborarea unor hărți cognitive ce evidențiază raporturile dintre noțiunile fundamentale (de exemplu, educație-mediare- incluziune)
CS 1.2. Analizează rolul mediatorului în promovarea unui mediu de învățare incluziv, prin raportare la documentele legislative
- studiu de caz: mediul incluziv în actele normative în vigoare - elaborarea unui poster care ilustrează profilul mediatorului școlar (caracteristicile/trăsăturile, rolurile și competențele) pornind de la standardul ocupațional și provocările educaționale contemporane; - realizarea unui glosar legislativ privind interzicerea segregării școlare; - analiza unor texte juridice în vederea cunoașterii și implementării unor acțiuni de mediere; - identificarea din perspectiva atribuțiilor de mediator școlar a textelor legale/articolelor aplicabile în diferite situații ivite în practica educațională;

CG 2 - Desfășoară activități educaționale în funcție de specializare, adaptate nevoilor de învățare ale beneficiarilor, pe baza documentelor de proiectare

Clasa a IX-a
CS 2.1. Identifică principalele activități coordonate de mediatorul școlar, destinate grupurilor vulnerabile
- realizarea unor taxonomii/clasificări a categoriilor de educabili proveniți din diferite medii vulnerabile, bazate pe diferite criterii; ⁽¹²⁾ - inventarierea unor activități școlare și extracurriculare proiectate pentru această categorie de educabili; - întocmirea unor liste de verificare a indicatorilor de incluziune școlară pentru unitățile școlare unde desfășoară practica pedagogică/de specialitate; - analiza structurii unor proiecte de activități prin sublinierea corelațiilor dintre elementele componente ale acestora; - exerciții de proiectare a unor activități/secvențe de activități care pot fi desfășurate de către mediator în diferite situații;
CS 2.2. Elaborează în grupuri, planificări/parteneriate/proiecte ale unor activități în concordanță cu nevoile școlii și comunității
- analiza unor proiecte de activitate, protocoale de colaborare, parteneriate educaționale, în vederea stabilirii corelațiilor dintre elementele componente; - exerciții de redactare a unor elemente specifice structurii acestor documente (ex descriere argumentului/motivației, stabilirea scopului și a obiectivelor, exemple de comportamente dezvoltate și activități organizate, identificarea resurselor umane, materiale, de timp și de spațiu necesare, metode de monitorizare și evaluare, modalități de mediatizare și diseminare a rezultatelor etc) - exerciții și teme de reflecție pentru promovarea unui dialog intercultural, eliminând stereotipurile, prejudecățile; - dezbateri de intervenție ale mediatorului pe baza jocului de rol, pornind de la diferite situații întâlnite în practică, studii de caz etc.

CG 3 - Evaluează activități educaționale derulate, pentru diferite categorii de educabili.

Clasa a IX-a
CS 3.1. Utilizează diferite instrumente necesare cunoașterii personalității copiilor care aparțin grupurilor vulnerabile
- aprecierea nivelului de dezvoltare al fiecărui copil în parte pe baza unor grile de evaluare și colectarea unor date de la diverși specialiști (cadre didactice, medici, psihologi, consilieri școlari, reprezentanți ONG-uri, voluntari etc.);

Programa școlară pentru disciplina Introducere în mediere școlară, clasa a IX-a¹, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogie generală și specializarea mediere școlară

Clasa a IX-a
- selectarea diferitelor instrumente care pot fi utilizate de către mediator (grilă privind gradul de incluziune la nivelul școlii, chestionare de opinie privind evaluarea comunităților defavorizate, alte instrumente de evaluare asupra acțiunilor desfășurate de mediator;
CS 3.2. Aplică metode și tehnici de evaluare pentru optimizarea activităților de mediere.
- realizarea unor exerciții de evaluare calitativă, descriptivă, motivațională pentru fiecare categorie de educabil în parte; - analizează critic grila de evaluare a activității mediatorului școlar; - propunerea unor indicatori pentru elaborarea unei grile specifice privind incluziunea școlară; - întocmește documente de evaluare (de exemplu, rapoarte, statistici) pe baza unei structuri prestabilite pentru a evidenția progresul școlar/calitatea educației; - utilizarea analizei SWOT în diagnoza și prognoza acțiunilor viitoare.

CG 4 - Utilizează critic și responsabil resurse educaționale variate, pentru învățare și dezvoltare

Clasa a IX-a
CS 4.1. Selectează resurse educaționale identificate la nivelul școlii și al comunității asigurând un mediu de învățare echitabil și adaptat nevoilor diverse ale beneficiarilor.
- inventarierea resurselor educaționale existente la nivelul școlii și al comunității; - realizarea unui portofoliu digital cu resurse educaționale deschise, platforme, aplicații, instrumente digitale utile în activitatea de mediere; - exerciții de eficientizare a acțiunilor de mediere școlară prin utilizarea responsabilă a tuturor resurselor de la nivelul școlii și al comunității; - dezbateri colective bazate pe utilizarea eficientă a resurselor educaționale variate în crearea unui mediu de învățare stimulat și incluziv.
CS 4.2. Elaborează materiale educaționale variate pentru a facilita colaborarea dintre școală, familie și comunitate.
- realizarea unor materiale informaționale digitale (flyere, bannere, site-uri) pentru facilitarea dialogului școală-familie-comunitate; - organizarea unor ateliere de lucru cu părinți, reprezentanți ai comunității, cadre didactice pentru crearea unor materiale educaționale care asigură accesul echitabil la educație; - crearea unor tutoriale video, podcast-uri educaționale pe teme precum incluziunea școlară, drepturile copilului, managementul situațiilor de criză și al conflictelor în clasa de elevi.

CG 5 - Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.

Clasa a IX-a
CS 5.1. Identifică modalități/strategii de comunicare eficiente în cadrul triadei școală-familie-comunitate.
- exerciții de rezolvare a diferitelor tipuri de tensiuni/conflicte prin aplicarea etapelor procesului de mediere (pre-mediere, negociere, acord, post mediere, monitorizare/prevenție) - analizarea unor blocaje în comunicare ivite în diferite contexte situaționale, precum și a modalităților de eliminare a acestora; - activități care prin gamificare sau joc de rol ilustrează modalități eficiente de comunicare ale mediatorului cu alte persoane.
CS 5.2. Promovează un dialog cultural în comunitate și școală pentru crearea unui mediu incluziv, stimulat pentru învățare
- aplicarea metodei Mărișca discuțiilor (Pinwheel discussion): Cum arată o școală incluzivă? - realizarea unor dezbateri/discuții-panel pe tema: „Școală pentru diversitate, de la deziderat la realitate!”; - analiza unor studii de caz despre școli care promovează educația interculturală; - organizarea unor interviuri simulate/joc de rol cu elevi care provin din instituții școlare interculturale

CG 6 - Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.

Clasa a IX-a
CS 6.1. Reflectează asupra statutului, rolului și competențelor mediatorului în contextul educațional actual.
- realizarea unor activități de tipul „Biblioteca vie” unde vor fi invitați specialiști, reprezentanți în mediul școlar; - elaborarea unor postere/infografice digitale (Coggle, Popplet, Padlet) care surprind competențele mediatorului școlar

Clasa a IX-a
- documentarea asupra statutului și rolului mediatorului școlar, prin raportare la standardul ocupațional și a legislației specifice; - simularea unor situații educaționale/școlare pentru exercitarea atribuțiilor de mediator școlar; - dezbateri asupra modului în care dinamica socială se reflectă în exercitarea atribuțiilor de mediator;
CS 6.2. Analizează avantaje, dezavantaje, provocări ale demersurilor de mediere școlară.
- inventarierea avantajelor și limitelor acestei profesii desprinse din interviuri cu mediatorii școlari ai diferitelor comunități - eficientizarea acțiunilor de mediere școlară, prin identificarea corectă a provocărilor, utilizând analizei SWOT; - analiza unor studii de caz despre situații educaționale de criză (absenteism, abandon școlar, conflicte interetnice etc.) - construirea unui portret -model al mediatorului școlar prin raportare la codul de etică pentru învățământul preuniversitar

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Medierea școlară - dimensiune prioritară în educație	1.1. Definirea conceptului de mediere: istoric, principii, forme (mediere socială, școlară, culturală, interculturală, interlingvistică etc); relația educație - mediere școlară 1.2. Mediatorul școlar - rolul, funcțiile, atribuțiile și competențele stabilite prin standardul ocupațional 1.3. Documentele specifice mediatorului școlar: <i>raportul anual de activitate, planul de prevenire și combatere a segregării și discriminării școlare, fișa privind monitorizarea absenteismului școlar, bazele de date cu elevii proveniți din categorii defavorizate (romi, CES etc.)</i>
2. Comunicarea în contextul medierii	2.1. Specificul comunicării în contextul medierii școlare (schema comunicării, note definitorii, forme și modele) 2.2. Comunicarea verticală și orizontală; verbală, nonverbală, paraverbală; scrisă, orală; metacomunicarea 2.3. Bariere în comunicare și modalități de prevenție/eliminare a acestora în contextul medierii școlare (ascultarea activă, empatia, adresarea de întrebări deschise, reflexive). 2.4. Situațiile de criză educațională- noțiuni introductive: definiții, caracteristici, tipuri (certuri, bătăi, traume fizice, psihice, amenințări); tensiune - conflict; violență - bullying
3. Rolul mediatorului în parteneriatul școală-familie-comunitate	3.1. Tipologii ale grupurilor vulnerabile și rolul comunității locale, al altor instituții/entități în asigurarea calității și echității în educație; 3.2. Importanța implicării părinților în educația copiilor; Tehnici de informare și consiliere a părinților cu risc de marginalizare; 3.3. Școala, mediu de învățare incluziv și stimulat 3.4. Parteneriatul educațional / programe de intervenție: structură, tipuri, beneficii, provocări ivite în implementarea acestora; 3.5. Promovarea valorilor culturale și a incluziunii sociale în mediul școlar; crearea unui mediu de învățare incluziv prin promovarea dialogului intercultural și evitarea prejudecăților, a stereotipurilor și a etichetării negative. 3.6 Rolul mediatorului ca liant în triada școală-familie-comunitate.
4. Etapele procesului de mediere	4.1. Etapele procesului de mediere: - Pregătirea medierii - Definirea cauzelor și stabilirea agendei de mediere - Constituirea încrederii reciproce (scăderea rezistenței, negocierea și stabilirea unui acord între părțile mediate) - Rezolvarea problemelor identificate - Monitorizare/prevenție privind apariția unor viitoare conflicte între părțile mediate. 4.2. Modele de mediere (medierea elev-elev/grupuri de elevi, medierea adult-elev, mediere între egali, medierea în pereche) 4.3. Tehnici utilizate în activitatea de mediere școlară (observarea, investigația, interviul).
5. Conduita mediatorului școlar	5.1. Principiile profesiei de mediator: <i>confidențialitatea, imparțialitatea, neutralitatea, nediscriminarea, cooperarea</i> 5.2. Standardele etice de exercitare a profesiei de mediator școlar 5.4. Colaborarea mediatorului școlar cu diferite instituții (Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului - DGASPC, Poliția, Primăria, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională - CJRAE) 5.5. Importanța formării continue și a supervizării în profesia de mediator școlar.

SUGESTII METODOLOGICE

Procesul instructiv-educativ în cadrul disciplinei *Introducere în mediere școlară* se recomandă să fie realizat printr-o abordare integrată și incluzivă. Intervențiile educaționale se vor proiecta astfel încât să stimuleze curiozitatea, implicarea și gândirea critică a elevilor, în acord cu principiile pedagogiei moderne și cu specificul specializării în medierea școlară.

Această disciplină are un rol central în formarea viitorilor mediatori școlari, echipându-i cu un ansamblu de modalități de soluționare a conflictelor de diverse tipuri, capacități de negociere, de management al situațiilor de criză educațională, de comunicare interculturală, precum și cu abilități de facilitare a dialogului dintre școală-familie-comunitate. Astfel, elevii vor fi pregătiți să promoveze conviețuirea interetnică civilizată, incluziunea școlară dar și să implementeze programe care să asigure accesul echitabil la educație pentru toți copiii.

Din totalul orelor alocate acestei discipline, 25% sunt la dispoziția profesorului pentru aprofundare, remediere sau pentru dezvoltarea unor proiecte de interes adaptate nevoilor elevilor.

În cadrul orelor de *Introducere în mediere școlară*, **recomandăm** abordări metodologice interactive care să faciliteze învățarea prin cooperare, descoperire și experiență directă. În acest sens, pot fi valorificate metode precum:

- *învățarea în echipă (team-learning)* prin metode precum *Mozaicul (Jigsaw)/Turnirul/Patru colțuri (Four Corners)/Predarea reciprocă (Reciprocal Teaching)* pentru a stimula comunicarea, schimbul de idei și responsabilitatea comună pentru învățare;
- studiul de caz și analiza intervențiilor specifice medierii școlare;
- *jocul de rol, simularea, tehnica scenariilor, tehnica incidentului critic* permit crearea unor experiențe artificiale sau ipotetice, antrenând elevii în exersarea rolului de mediator, pregătindu-i astfel pentru provocările reale ale acestei specializări.
- *Biblioteca vie* expune elevii la experiențe de viață, contexte educaționale diverse; prin interacțiunea directă cu „cărțile-persoane”, viitorii mediatori școlari învață să-și gestioneze propriile prejudecăți și să abordeze situațiile de criză cu o atitudine deschisă, flexibilă și tolerantă.
- *învățarea bazată pe probleme (problem-based learning)* permite elevilor să preia rolul de „rezolvatori de probleme” și să găsească soluții alternative pentru provocările profesionale specifice mediatorului școlar, precum gestionarea absenteismului, a abandonului școlar, a segregării școlare, a situațiilor de criză educațională, a fenomenului de bullying etc.

Pentru **evaluarea** competențelor dobândite, propunem metode alternative, centrate pe progresul elevului și pe aplicarea cunoștințelor în situații concrete. Se pot utiliza:

- observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor în clasă;
- portofoliul (care poate cuprinde fișe de analiză a unor procese simulate de mediere școlară, exemple de planuri de mediere școlară, socială, interetnică, interculturală, resurse educaționale necesare mediatorului școlar)
- proiecte individuale sau grup despre prevenirea bullying-ului, a violenței școlare, gestionarea situațiilor conflictuale din sala de clasă etc.;
- autoevaluarea și interevaluarea pentru cultivarea responsabilității personale față de procesul de învățare.

De asemenea, **instrumentele și tehnologiile digitale** pot îmbunătăți lecțiile la disciplina „*Introducere în mediere școlară*”, transformându-le în experiențe de învățare interactive. Platformele și aplicațiile digitale precum *Nearpod, Canva, Genially, Sutori, Slido, Livresq, Classroom Screen, Socrative, WayGround* pot fi utile în proiectarea și desfășurarea unor lecții interactive cu sondaje, chestionare, activități de colaborare și realitate virtuală/augmentată. Aceste resurse digitale nu doar că facilitează prezentarea conținuturilor informaționale într-o manieră atractivă pentru elevi, ci permit și crearea unor scenarii simulate de mediere. Prin extinderea învățării cu realitatea augmentată și virtuală (de exemplu, utilizarea platformei *Unity*, cu biblioteca de resurse *XR Interaction Toolkit*), elevii pot exersa și dezvolta abilități de negociere și mediere într-un mediu sigur și controlat.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Băban A. (coord.). (2011). Consiliere educațională. Editura Asociația de științe cognitive din România
- Bell Chip R. (2008). Manageri și mentori. Crearea parteneriatelor educaționale. Editura Curtea Veche
- Bejan, M. (2012). Mediarea conflictelor într-o unitate școlară: lucrare științifică.
- Boncu Șt., (2018). Negocierea și mediarea. Perspective psihologice. Editura Institutul European
- Catalano H., Albulescu I. (2022). Învățarea prin activități de grup. Editura Didactica Publishing House
- Cava R., (2018). Comunicarea cu oamenii dificili. Editura Curtea Veche Clujeană
- Condor, M., Vlasceanu, G.A. (2016). Pedagogia și psihologia educației. Editura Prouniversitaria
- Cojocaru S., Cojocaru, D. (2011). Educația parentală în România. Studiu UNICEF.
- Cozolino L. (2017). Predarea bazată pe atașament. Editura Trei
- Chen, C. Y. (2022). Immersive virtual reality to train preservice teachers in managing students' challenging behaviours: A pilot study. *British Journal of Educational Technology*, 53(4), 998-1024.
- Cucoș C. (2000). Educația: dimensiuni culturale și interculturale. Polirom
- Dohotaru, A. I., & Catalano, H. (2023). Challenging the Mindset: An Overview of Parent Education in Romania. *European Proceedings of Educational Sciences*
<https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epes.23056.50>
- Pânișoară G., Sălăvăstru, D., Mitrofan, L. (2016). Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Editura Polirom
- Pânișoară I-O. (2015). Comunicarea eficientă, Ediția a IV-a, revăzută și adăugită, Editura Polirom
- M.E.C.T. Ordin nr.1539/10.07.2007. *Responsabilitățile și atribuțiile mediatorilor școlari*.
https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/acces/ORDIN%201539_2007_mediator%20scolar.pdf
- Muntean-Trif L. (2024). Documente și practici manageriale în instituții educaționale. Editura Presa Universitară
- Negovan V. (2022). Psihologia pozitivă aplicată în educație. Editura Meteor Press
- O'Malley S., (2017). Bully-Proof Kids. Practical tools to help your child to grow up confident, resilient and strong. Editura Gill
- Peyroux, O., Rotaru, A.M., Gruia M., (2011). Ghidul mediatorului școlar. Craiova, Reprograph
- Piccardo E. (coord.) Mediation: "A paradigm shift in language education"
<https://rm.coe.int/mediation-a-paradigm-shift-in-language-education-piccardo/16808ae720>
- Rosenberg M.B. (2014). Comunicarea nonviolentă. Editura Ponte
- Sarău Gh. Radu E. (2015). Ghidul mediatorului școlar (pentru comunități cu rromi). Editura Vanemonde
- Stoica-Constantin A. (2004). Conflictul interpersonal. Prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor. Editura Polirom
- Treisman K. (2020). Instrumentar de tehnici terapeutice creative. Editura Trei
- Whitson S. (2022). Stop bullying. 8 strategii eficiente pentru părinți și profesori de recunoaștere, oprire și prevenire a comportamentului agresiv. Editura Herald
<https://www.peacefoundation.org.nz/wp-content/uploads/2021/04/Cool-Schools-Peer-Mediation-Primary-Manual.pdf>
https://www.vicolocorto.org/public/file/handbook_firstadrkit_english_1.pdf
https://www.edu.ro/sites/default/files/Strategie_Nationala_Educatie_Parentala_document_de_lucru_ME_2022.pdf
<https://www.mediatoracademy.com/blog/mediation-process>

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Butaru Laura	prof. dr.	Colegiul Național „Ștefan Odobleja”, Drobeta Turnu-Severin, Mehedinți
Ichim Elena	prof. dr.	Colegiul Național Pedagogic „Vasile Lupu”, Iași
Radu Elena	prof. dr.	Școala Gimnazială nr. 136, București

RESPONSABILI /COORDONATORI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/ Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
Iordache Georgeta	Prof.dr.	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Responsabil

Anexa nr. 78

Programa școlară
pentru disciplina

Managementul emoțiilor

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
toate specializările*

Învățământ liceal

- 2025 -

Anexa nr. 78
Programa școlară pentru disciplina *Managementul emoțiilor*
clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, toate specializările*

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară pentru disciplina *Managementul emoțiilor* face parte din curriculumul de specialitate și se adresează elevilor din învățământul liceal, filiera vocațională, profilul pedagogic, toate specializările.

Disciplina valorifică un buget de timp de **1 oră / săptămână**, pe durata **clasei a IX-a**.

Această programă reprezintă o revizuire a celei pentru disciplina cu aceeași denumire, elaborată în cadrul Proiectului PROF - „Profesionalizarea carierei didactice” și aprobată prin OME nr. 6174 /31 octombrie 2022.

Programa școlară elaborată în cadrul Proiectului PROF reprezintă o ofertă educațională pentru curriculumul la decizia școlii, propusă la nivel național, adresată elevilor din învățământul liceal (și profesional, în măsura în care permit reglementările privind curriculumul), iar actuala adaptare este realizată pentru a răspunde unei nevoi duble și esențiale pentru viitorii absolvenți ai profilului pedagogic, pentru care disciplina „*Managementul emoțiilor*” a devenit parte a curriculumului de specialitate:

- nevoia de autoreglare emoțională necesară pentru gestionarea propriilor emoții în contexte educaționale complexe și solicitante
- nevoia de sprijinire a dezvoltării emoționale a copiilor și a elevilor cu care vor lucra în viitoarea carieră profesională.

Cercetările demonstrează că starea emoțională a cadrului didactic influențează direct calitatea actului educațional, climatul din clasa de elevi și performanțele școlare ale acestuia. Accentuarea educației afective în învățământul preuniversitar este fundamentală pentru:

- crearea unui mediu de învățare sigur, incluziv și stimulativ
- gestionarea eficientă a situațiilor conflictuale și a comportamentelor dificile
- modelarea comportamentelor prosociale și a strategiilor sănătoase de reglare emoțională

Raportat la domeniile de competențe cheie, disciplina contribuie în mod direct și semnificativ la dezvoltarea competențelor interpersonale, interculturale, sociale și civice. De asemenea, contribuie la dezvoltarea competenței de a învăța să înveți, a competențelor digitale și a celor antreprenoriale. Disciplina pregătește elevii pentru complexitatea relațiilor umane și pentru gestionarea provocărilor emoționale din societatea contemporană, răspunzând cerințelor unui absolvent care gândește critic, comunică eficient și colaborează cu ceilalți.

Disciplina *Managementul emoțiilor* valorifică experiența fiecărui elev, modul său particular de a simți, interpreta și aprecia, precum și învățarea între egali - explorarea unor cazuri / situații de viață. Aceasta nu urmărește prioritar acumularea de cunoștințe academice, teoretice, ci formarea de competențe de autocunoaștere și autocontrol, de interacțiune socială pozitivă. Se urmărește valorificarea achizițiilor pe care elevii le-au dobândit prin discipline precum *Limba și literatura română*, *Consiliere și orientare*, *Educație socială*, valorificând experiențele de învățare prilejuate de aceste discipline ca punct de plecare și extinzându-le în direcții noi. Aceasta contribuie direct la formarea identității profesionale a viitorilor educatori, ajutându-i să înțeleagă dimensiunea afectivă a actului educațional și să dezvolte strategii de prevenire și intervenție în situații care implică dificultăți emoționale ale educabililor.

Programa este elaborată în concordanță cu structura specifică a programelor școlare, cuprinzând:

- nota de prezentare – imagine de ansamblu asupra programei, evidențiind repere legate de specificul elevilor cărora li se adresează, repere de timp, elemente privind valoarea adăugată și conexiunile cu alte discipline;
- competențe generale - achiziții generale care structurează cunoștințe, capacități și atitudini, derivate din profilul absolventului de liceu; dat fiind specificul acestei discipline, acestea sunt predominant non-cognitive, de factură socială și emoțională; spre deosebire de programa adresată elevilor de liceu,

indiferent de specializare, această versiune este structurată pornind de la setul de competențe generale vizate prin disciplinele psihopedagogice, contribuind în mod direct la dezvoltarea competențelor de analiză a unor concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației în dezvoltarea umană și de comunicare eficientă cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv;

- competențe specifice - achiziții cu grad mai redus de complexitate, derivate din competențele generale, care ghidează procesul de predare-învățare-evaluare; comparativ cu programa inițială, adresată elevilor de liceu, indiferent de specializare, această versiune operează o selecție și o ajustare a competențelor specifice astfel încât să contribuie la dezvoltarea celor două competențe generale care fac parte din setul de competențe vizate prin disciplinele psihopedagogice și să exprime mai bine specificul disciplinei în contextul formării de specialitate oferite prin liceele pedagogice;
- exemple de activități de învățare - sugestii de activități de învățare corelate cu fiecare competență specifică, având caracter non - obligatoriu (așa cum indică și denumirea secțiunii, acestea sunt „exemple”, prin urmare pot fi utilizate ca atare sau pot fi adaptate ori înlocuite cu activități propuse de profesor);
- conținuturi ale învățării – mijloace informaționale relevante pentru dezvoltarea competențelor;
- sugestii metodologice – recomandări pentru proiectarea, desfășurarea și evaluarea activității didactice la disciplina opțională propusă; evidențierea unor elemente de specificitate a disciplinei și orientarea demersului educativ.

Demersurile propuse prin actuala programă sunt concordante cu spiritul și cu recomandările cuprinse în documente naționale, europene și internaționale, astfel:

- Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare, precum și alte acte subsecvente relevante (ordine, metodologii, planuri-cadru);
- Ordinul nr. 3239 din 5 februarie 2021 privind aprobarea documentului de politici educaționale „Repere pentru proiectarea, actualizarea și evaluarea Curriculumului național. Cadrul de referință al Curriculumului național”;
- Recomandarea Consiliului Uniunii Europene privind abordările bazate pe învățarea mixtă pentru un învățământ primar și secundar de înaltă calitate și incluziv, adoptată de Consiliu (Educație, Tineret, Cultură și Sport) în cadrul reuniunii din 29-30 noiembrie 2021;
- Raportul Eurydice ”Profesori din Europa – Carierele, evoluția și starea de bine”, martie 2021.

Rolul principal al programei vizează familiarizarea elevilor cu informații legate de rolul emoțiilor în viața lor, dar cu accent pe componenta practică, de dezvoltare a strategiilor de identificare / recunoaștere a propriilor emoții și a emoțiilor celor din jur, precum și pe dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională.

Lectura integrală și personalizată a programei școlare și înțelegerea logicii interne a acesteia reprezintă condiții indispensabile necesare proiectării întregii activități didactice. Profesorii își pot concentra atenția în mod diferit asupra activităților de învățare și asupra practicilor didactice. Diversitatea situațiilor concrete face posibilă și necesară o gamă largă de soluții didactice. Din această perspectivă, propunerile programei nu trebuie privite ca rețete inflexibile. În planul activității didactice, echilibrul între diferite abordări și moduri de lucru trebuie să fie rezultatul proiectării didactice personale și al cooperării cu elevii fiecărei clase în parte. Programa școlară este concepută astfel încât să încurajeze creativitatea didactică și adecvarea demersurilor didactice la particularitățile elevilor.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației în dezvoltarea umană.
CG2	Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației în dezvoltarea umană

CS 1.1. Recunoaște emoțiile proprii și ale celorlalți prin identificarea manifestărilor verbale, nonverbale și comportamentale specifice - <i>Exerciții de recunoaștere a emoțiilor prin identificarea semnelor faciale, a răspunsurilor fiziologice sau comportamentelor; exerciții pornind de la imagini sau pe baza unor studii de caz sau a unor opere literare studiate</i> - <i>Exerciții de observare sistematică a emoțiilor în activități didactice filmate, cu identificarea semnelor emoționale (expresii faciale, posturi, ton al vocii, nivel de participare)</i> - <i>Autoobservarea și consemnarea într-un jurnal reflexiv a propriilor emoții experimentate în situații educaționale din practica pedagogică</i> - <i>Jocuri de rol urmate de analiza emoțiilor identificate din literatură și film</i> - <i>Bodystorming pentru conștientizarea emoției și a modului în care ea se simte și se dezvoltă în fiecare persoană</i> - <i>Controversă creativă pe tema „Sunt emoțiile bune sau rele?”</i>
CS 1.2. Explică impactul emoțiilor asupra stării psihice și fizice a oamenilor - <i>Studiu de caz pentru identificarea modalităților prin care emoțiile influențează starea psihică și fizică; discuții privind stările emoționale pozitive și negative;</i> - <i>Discuții pe baza unor texte literare sau pe baza situațiilor evidențiate în practica pedagogică pentru identificarea și analizarea impactului emoțiilor asupra comportamentului unor persoane;</i> - <i>Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme, urmate de discuții privind impactul emoțiilor asupra stării fizice și/sau psihice;</i> - <i>Exerciții de documentare, valorificând cunoștințele acumulate la alte discipline școlare, pentru înțelegerea relației dintre emoții și starea fizică și psihică (ex. practică pedagogică, biologie, educație fizică etc.);</i> - <i>Argumentarea de tip tunel: dezbaterea, cu argumente pro și contra, a unor subiecte (povești, filme etc.) cu tematică legată de stările emoționale, tehnica forum.</i>
CS 1.3. Evaluează consecințele unui slab control emoțional asupra comportamentului propriu și al celorlalți - <i>Autoanaliza / conștientizarea efectelor resimțite în situații de bucurie, frică, furie, tristețe etc.;</i> - <i>Lucru în grup pentru identificarea impactului autocontrolului emoțional slab asupra comportamentului uman, pe baza unor studii de caz sau a analizei profilului emoțional al unor personaje literare / de film studiate;</i> - <i>Realizarea unui „Ziar al emoțiilor clasei” în care să fie notate toate situațiile problematice din clasă, în care lipsa unui bun control al emoțiilor a dus la situații neplăcute;</i> - <i>Realizarea unei diagrame Fishbone, referitoare la o situație problematică din viața elevilor și identificarea elementelor de gestionare defectuoasă a emoțiilor care au provocat-o.</i>

CG 2 - Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.

CS 2.1. Utilizează tehnici de autoreglare a comportamentului pentru crearea și menținerea stării de bine - <i>Exerciții de interpretare a emoțiilor exprimate în diferite situații și prin diferite mijloace și compararea diferențelor de interpretare între colegi;</i> - <i>Discuții pe baza problemelor de relaționare pe care le-au avut până acum cu cei din jur și a modului în care s-au comportat / au reacționat în acele situații. Exerciții de comunicare și de ascultare activă, pentru verificarea corectitudinii interpretării unor reacții sau emoții;</i> - <i>Comparații între emoțiile generate de o anumită situație în momente diferite de viață;</i> - <i>Proiect eTwinning: realizarea unor studii de caz privind diferențe culturale în interpretarea emoțiilor;</i>

- <i>Joc de rol pentru conștientizarea efectelor interpretării emoțiilor asupra comportamentului uman (diferite variante: efectele vinovăției, efecte datorate subiectivismului modalități variate de a le exprima, urmat de discuții privind modalitățile de exprimare adecvate în diferite contexte);</i> - <i>Rolestorming în care fiecare elev să se pună în „pielea” unei emoții, în timpul unei situații problematice;</i> - <i>Lucru în grup pentru identificarea unor obiceiuri sănătoase, prin care se poate diminua stresul și se poate ameliora starea de bine;</i> - <i>Jocuri bazate pe analiza rațională („Căutătorul de gânduri” - evaluarea definiției de sine exagerat de critice, „Controlul zarurilor” - testarea dovezilor)</i> - <i>Strategia creativă Disney cu accent pe modul în care un bun management al emoțiilor îi poate ajuta să depășească problemele apărute în scaunul „Criticului”</i>
CS 2.2. Manifestă empatie în relația cu copiii/elevii, colegii și părinții, în contexte variate
- <i>Exerciții de ascultare activă și reflectare empatică în situații simulate de consiliere/discuție cu copiii/elevii sau cu părinții</i> - <i>Joc de rol: schimbul de perspective între educator, educabil și părinte în situații conflictuale tipice</i> - <i>Analizarea unor cazuri de copii din medii defavorizate sau cu nevoi speciale și identificarea modalităților de manifestare a empatiei constructive</i> - <i>Teatru Forum pentru explorarea consecințelor lipsei de empatie în relația educațională</i> - <i>Realizarea unui proiect eTwinning cu accent pe diversitate culturală și manifestări diferite ale emoțiilor în diverse culturi</i>
CS 2.3. Aplică strategii pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului de copii/elevi)
- <i>Lucru în grup: elaborarea unui plan de ameliorare a climatului socio-educational din clasă sau pentru reducerea situațiilor de bullying;</i> - <i>Proiect de tip eTwinning - colaborarea cu colegi din alte clase / școli / țări pentru identificarea unor modalități de creare a unui mediu școlar prietenos și sigur;</i> - <i>Joc de rol cu punerea în scenă a unei situații de stres (exemplu: evaluări / examene / mediu școlar nou, colegi noi, situații de bullying etc.) și analizarea emoțiilor resimțite; identificarea unor soluții de gestionare a emoțiilor și de asigurare a stării de bine;</i> - <i>Flooding: expunerea repetată sau prelungită negradată la stimulul temut (exemplu: Citirea cu voce tare, într-un context social, a unei propoziții, apoi a unei fraze, apoi a unui text scurt etc.)</i> - <i>Hartă mentală / Mind Mapping referitor la modul în care se poate realiza starea de bine în clasă.</i>

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Emoțiile: concept, tipologii, perspective de analiză	1.1. Definiție. Scurt istoric al studiului emoțiilor 1.2. Tipologia emoțiilor – clasificări 1.3. Inteligența emoțională - modele și aplicații în educație 1.4. Spațiul virtual și emoțiile
2. Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului	2.1. Fericirea 2.1.1. Concept și interpretare 2.1.2. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: bucurie, fericire, stare de bine, entuziasm, extaz etc. 2.1.3. Etape în managementul fericirii 2.1.4. Fericirea de zi cu zi: strategii pentru a ne păstra o stare de bine în spațiul educațional 2.2. Tristețea 2.2.1. Concept și interpretare 2.2.2. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: tristețe, depresie 2.2.3. Identificarea evenimentelor activatoare care determină tristețea 2.2.4. Etape în managementul tristeții 2.2.5. Strategii de gestionare eficientă a tristeții în spațiul educațional 2.3. Furia 2.3.1. Concept și interpretare 2.3.2. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: supărare, furie, mânie 2.3.3. Cauze ale comportamentelor agresive 2.3.4. Furia îndreptată spre sine, spre ceilalți sau spre lume și comportamente asociate (automutilare, rănire, agresivitate verbală, hărțuire etc.) 2.3.5. Etape în managementul furiei 2.3.6. Strategii de gestionare eficientă a conflictelor în spațiul educațional 2.4. Frica 2.4.1. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: frica, anxietatea, fobia școlară. 2.4.2. Etape în managementul fricii 2.4.3. Strategii de gestionare eficientă a fricii în spațiul educațional 2.5. Uimirea 2.5.1. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: confuzia, surpriza, uimirea 2.5.2. Strategii de gestionare eficientă a uimirii în spațiul educațional 2.6. Dezgustul 2.6.1. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: plictiseală, dezgust, silă 2.6.2. Strategii de gestionare eficientă a dezgustului în spațiul școlar
3. Emoții sociale și modalități de autoreglare. Implicații în relația educațională	3.1 Alte emoții/emoții sociale: accepțiuni, relații cu emoțiile primare, identificare și interpretare în contexte personale și socio-culturale diferite, modalități de autocontrol și de autoreglare 3.2. Mândria, disprețul, invidia, plictiseala, interesul, admirația, rușinea și vinovăția: recunoașterea și gestionarea emoțiilor sociale la educabili 3.3. Perspectiva continuumului emoțional: de la dispreț la mândrie, de la invidie la admirație, de la plictiseală la interes etc. 3.4. Utilizarea constructivă a emoțiilor sociale în motivarea și educarea copiilor/elevilor
4. Emoții în acțiune. Strategii și tehnici de suport emoțional în educație.	4.1. Tehnici de a face față disconfortului emoțional (de reglare și autoreglare): adaptarea la mediul educațional; anxietatea față de evaluare și frica de eșec; bullying și cyberbullying. 4.2. Starea de bine și mindfulness. Creșterea valorizării personale pozitive 4.3. Capacitatea de a fi empatic și de a coopera. Variații culturale ale empatiei 4.4. Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți

SUGESTII METODOLOGICE

Această disciplină urmărește să faciliteze înțelegerea și gestionarea emoțiilor atât în plan personal, cât și în relația educațională cu elevii, în scopul stimulării autocontrolului, dezvoltării competențelor socio-emoționale și asigurării stării de bine în mediul școlar. Activitățile de predare-învățare-evaluare vor pune accent pe valorificarea experienței personale a elevilor, stimularea spiritului de observație, a capacității de analiză și de reflectare asupra propriului comportament, de a empatiza și de a analiza situații variate, de a selecta și adapta strategii de reglare optime situației.

În perspectiva viitoarelor roluri profesionale, strategiile didactice utilizate vor urmări să evidențieze și să valorifice:

- dimensiunea personală: înțelegerea, reglarea și gestionarea propriilor emoții în diferite contexte, inclusiv în context profesional, de a preveni epuizarea emoțională și de a menține echilibrul în activitatea cu copii / elevi;
- dimensiunea educațională: observarea, înțelegerea și sprijinirea dezvoltării emoționale a elevilor și crearea un climat emoțional pozitiv în clasă.

Abordarea metodologică a disciplinei „Managementul emoțiilor” va pune accentul pe:

- utilizarea strategiilor didactice interactive, care plasează pe elevi în centrul demersului didactic și valorizează experiența anterioară a acestora (personală și din practica pedagogică) în procesul de învățare;
- aplicarea metodelor și tehnicilor învățării nonformale, care susțin dezvoltarea personală a elevilor/grupurilor de elevi, presupun activități de reflecție și creează stare de bine la nivel individual și al comunității de elevi;
- utilizarea de resurse cât mai variate, adecvate diferitelor nevoi de dezvoltare emoțională ale elevilor;
- valorificarea experiențelor valoroase diseminate/ împărtășite pe platforma eTwinning;

Considerarea elevului ca subiect al activității instructiv-educative și orientarea acestuia spre formarea competențelor generale și specifice, accentuarea caracterului practic-aplicativ al disciplinei presupun respectarea unor exigențe ale învățării durabile, printre care:

- utilizarea unor strategii didactice care să pună accent pe: construcția progresivă a cunoașterii, consolidarea continuă a capacităților, dezvoltarea creativității elevilor;
- abordări flexibile și parcursuri didactice diferențiate.

Strategiile de predare-învățare recomandate în activitățile didactice sunt:

- strategii activ-participative și interactive, bazate pe reflecție individuală și colectivă, dezbateri, tehnici ale gândirii critice;
- strategii de învățare bazată pe proiect – care își propun implicarea elevilor în activități de grup, în vederea realizării de investigații pe o temă dată sau la alegere;
- strategii specifice educației nonformale: storytelling, teatru de umbre, teatru-forum, photovoice etc.

Exemple:

Storytelling este o strategie specifică educației nonformale, care pornește de la principiul că oricine poate spune o poveste. Facilitatea spunerii/ creării de povești despre emoții implică valori, experiențe individuale și de grup, punere de probleme și identificare de soluții. Fiecare elev implicat, fie că este povestitor, fie că este ascultător, parcurge procesul învățării și extrage sens, în funcție de nevoile și de interesele sale. Poveștile spuse/ create în cadrul lecțiilor pot fi valorificate digital, sub forma unui blog al disciplinei.

Teatrul de umbre este o strategie care poate continua storytelling-ul sau poate fi utilizată de sine stătător. Cu resurse simple, de tipul unui ecran opac/ pânză transparentă și a unei surse de lumină, elevii pot pune în scenă povești, prin ”traducerea” acestora într-o succesiune dinamică de imagini, astfel încât mesajele cheie să fie transmise. În cadrul unui proiect, aceștia pot confecționa și ”emoții marionete”, după ce scriu poveștile despre emoții în cadrul echipelor, valorificându-se astfel învățarea prin cooperare.

Bodystorming-ul este o tehnică de brainstorming care poziționează brainstormingul în cadrul unei experiențe concrete, fizice, combinând jocul de rol și simularea pentru a conduce la apariția unor idei noi și a unui prototip (al realității – n.n.) empatic și spontan. Bodystorming este o tehnică prin care elevii își folosesc expresia corporală pentru a crea sau reprezenta idei. Putem face următoarele: împărțim clasa în grupe de 5-8 elevi, le oferim câteva idei și scenarii privind o situație problematică emoțională; fiecare elev are un rol în acest scenariu, un rol pe care ar trebui să îl aibă în realitate cineva pentru care respectiva realitate face parte din viață. De exemplu, vorbim

despre scenariul unei prime zile de școală și o clasă unde sunt foarte mulți elevi care nu au loc în bănci; fiecare elev este liber să aibă emoții, sentimente, gânduri și le poate exprima în orice moment; unul dintre elevi are rolul de narator/povestitor care explică cum stau lucrurile. Acesta poate utiliza timpul ca și când ar avea o telecomandă magică, oprind acțiunea sau „dând înainte” ca și cum ar accelera trecerea timpului. În timpul activității, elevii sunt instruiți să folosească mai degrabă expresia „Da, și...” decât „Nu, dar...”. Mai multe grupuri de elevi execută același scenariu, dar un observator (sau profesorul) observă diferențele de abordare în funcție de modul în care se poziționează fiecare participant. După finalizarea jucării scenariului, o discuție cu elevii este necesară: „Ce am învățat ca grup?”, „Care au fost emoțiile pe care le-am resimțit?”, „Cum s-a simțit fiecare dintre voi în momentul în care altcineva exprima o emoție puternică?”

Brainsketching este o tehnică de tip brainwriting. Elevii sunt împărțiți în grupuri de câte 4-8 și stau în jurul unei mese (ori în cerc de scaune). Ei trebuie să se afle suficient de departe unii de ceilalți pentru a avea o anumită intimitate. Se discută o problemă de gestionare dificilă a unei emoții până când este înțeleasă de toată lumea. În următorul pas, fiecare elev, în mod privat/ separat, realizează pe o foaie o schiță referitoare la modul în care vede rezolvarea problemei. Mai departe, această schiță este „pasată” elevului care se află din dreapta sa. Astfel, fiecare elev primește schița unui coleg și o folosește pentru a nota noi idei, noi soluții, noi perspective. După ce fiecare elev a completat schița primită, se va trece la o nouă rotire a schițelor originale. Procesul are loc până se ajunge la o rotire completă, toți elevii au avut ocazia să își noteze ideile pe fiecare schiță. În momentul în care fiecare schiță „se întoarce” la elevul care a elaborat-o, profesorul adună schițele și le afișează pe un panou/ flipchart pentru o discuție frontală.

Controversa creativă este o metodă de regăsire a echilibrului și a „poziției de mijloc”, după ce au fost analizate toate aspectele contradictorii ale unui probleme, ale unui subiect controversat. Spre exemplu, profesorul propune tema ”Sunt emoțiile bune sau rele?” și o prezintă elevilor. Elevii se grupează în perechi, iar două perechi vor forma un grup. În grupuri de patru, vor studia perspectivele „pro” și „contra”: o echipă de doi elevi susține că „Emoțiile sunt întotdeauna bune!”, iar cealaltă echipă că ”Emoțiile sunt întotdeauna rele!”. După ce ambele echipe au o poziție conturată, ele se întâlnesc (cel mai simplu elevii din prima bancă se întorc spre elevii din banca a doua, elevii din banca a treia se întorc spre elevii din banca a patra etc.), pentru a dezbate problema, fiecare echipă „luptând până la absurd” să „învingă” argumentele echipei adverse. În următoarea etapă, echipele își inversează rolurile și vor susține într-un mod cât mai convingător și punctul de vedere opus. În final, echipele încearcă să elaboreze în scris un raport care „împacă” argumentele „pro” cu cele „contra”, ajungând la un compromis. De data aceasta, profesorul pune toate grupurile de dezbateri să prezinte în fața clasei toate aceste perspective de compromis, apoi concluzionează că emoțiile sunt bune, sunt mesageri ai unor stări, dar un management defectuos al lor le poate face nocive pentru noi.

Fishboning este o tehnică bazată pe o diagramă de tipul scheletului unui pește, unde problema importantă este „capul” peștelui, iar pe oasele de pește sunt descrise elementele care au dus la problema respectivă. Aceste „oase” de pește pot cuprinde de la 4 (cauze) până la maxim 10, dar se încurajează un număr mic (4-5) pentru claritatea diagramei. Concret, profesorul o să deseneze o diagramă sub forma de schelet de pește pe tablă, o să noteze în dreptul capului peștelui o situație problematică la care a concurat gestionarea defectuoasă a unor emoții - spre exemplu, un conflict între elevii din clasă, o situație conflictuală profesor-elev, momentul în care cineva a obținut o notă mică etc. Apoi, fiecare elev din clasă vine la tablă și completează cu emoții al cărui management defectuos a împiedicat o rezolvare corectă a situației - spre exemplu, furia sau frica sau disprețul (și în momentul în care fiecare elev completează o emoție, o și justifică explicându-și alegerea). În momentul în care toate cauzele identificate individual își vor regăsi un loc în diagrama generală, întreaga clasă de elevi încearcă să revizuiască în mod pozitiv emoțiile identificate și așezate în diagramă, pentru ca problema respectivă să nu se mai producă.

Harta mentală (schemele euristice / „mind maps”) reprezintă o formă de organizare grafică a unor idei, care pornește de la o temă principală, regăsită în centrul diagramei. Harta mentală este o expresie a gândirii arborescente și, astfel, o funcție naturală a minții umane. Profesorul scrie în mijlocul tablei conceptul de „Stare de bine” în clasă. Elevii lucrează în grupuri, fiecare grup reprezentând o emoție: furia, tristețea, frica, dezgustul etc. Din conceptul central, fiecare grup va „radia” asemenea unor ramuri sau unor dendrite în jurul unui neuron, folosind o culoare aleasă (spre exemplu roșu pentru furie, albastru pentru tristețe, violet pentru frică etc.), notând elemente din emoția pe care o reprezintă, elemente care pot să conducă la tabloul final, starea de bine. Se vor nota alte concepte cheie, din ce în ce mai concrete, se vor adăuga desene și imagini.

SCAMPER este o tehnică văzută ca o alternativă la brainstormingul tradițional și vizează îmbunătățirea situației curente. Profesorul analizează împreună cu întreaga clasă o situație problematică emoțional (pornind de la un video motivațional pentru fiecare emoție) și urmărește 7 pași:

1. S – Să substitui? (Substitute?) – să încerc să experimentez o altă emoție?

2. C – Să combin? (Combine?) – să văd cum pot aduce ceva fericire în tristețe spre exemplu.
3. A – Să adaptez? (Adapt?) – să găsesc soluții de reziliență...
4. M – Să modific, să măresc, să micșorez? (Modify? Magnify? Minify?) – mai multă furie? mai puțină? cum o să se modifice situația?
5. P – Să le ofer o altă întrebuințare? (Put to other uses?) – Să îmi folosesc tristețea pentru a produce „opere de artă”? Să îmi folosesc furia pentru a schimba lucrurile nedrepte la nivel general?
6. E – Să elimin? (Eliminate?) Cum pot să elimin o emoție? – de exemplu, dacă zâmbesc atunci când sunt trist sau furios se reduce și dispare emoția respectivă? cum exersezi asta?
7. R – Să inversez, să reordonez? (Reverse? Rearrange?) – va fi o provocare majoră pentru toți elevii.

Prin folosirea tehnicii SCAMPER putem oferi elevilor o viziune „exterioară”, din afară, care să-i ajute să rezolve problema identificată.

Rolestorming-ul, numit și „tehnica soluțiilor creative prin joc de rol”, presupune, pur și simplu, o fuziune a unei sesiuni de brainstorming cu jocul de rol, elevii asumându-și alte identități și exprimându-și părerea prin prisma rolurilor îndeplinite. Pur și simplu, profesorul propune elevilor, anterior grupați în echipe, o problemă emoțională dificilă (este de dorit chiar să fie lucruri care s-au întâmplat în sala de clasă). Fiecare elev, din fiecare echipă, primește prin tragere la sorți o emoție cu care trebuie să se identifice. Elevii se gândesc acum care sunt punctele forte și slăbiciunile emoției pe care o vor „juca” și cum ar putea emoția respectivă să rezolve problema emoțională. Apoi, grupați în echipe, elevii sunt invitați să dea cât mai multe soluții, fără să se gândească dacă soluțiile oferite sunt bune sau rele, construind pe ideile celorlalți (la fel ca în brainstorming-ul tradițional), fără să uite că trebuie să gândească prin prisma emoției pe care o reprezintă.

Gibberish / Gramelo - este un exercițiu-joc specific teatrului de improvizație, care are ca principal scop comunicarea emoțiilor și conceptelor fără a depinde de cuvinte. Unul dintre participanți va explica o problemă/situație cu care se confruntă, folosind „cuvinte” fără semnificație. Deși cuvintele utilizate nu transmit nimic, „publicul” va înțelege mesajul datorită atitudinii celui care vorbește, a mimicii, limbajului corporal și intonației acestuia. Este important ca vorbitorul să aibă clar în minte mesajul pe care dorește să-l transmită, astfel încât acesta să fie credibil și autentic. O variație a acestui joc poate consta în includerea în interpretare a unui „translator”. Acesta „va traduce” publicului ceea ce spune partenerul de scenă. Utilizarea exercițiului îi poate ajuta pe elevi să înțeleagă și să interpreteze elementele ce țin de comunicarea paraverbală și nonverbală.

Biblioteca vie (Human Library) este o metodă specifică educației nonformale care contribuie la înțelegerea și acceptarea diversității, facilitează acceptarea, toleranța și poate asigura dezvoltarea unei conexiuni autentice între diferite persoane. Participanții primesc diferite roluri: cititori, cărți, bibliotecar și, dacă este cazul, rolul de „dicționar viu” (interpret). Bibliotecarul arată cititorilor catalogul cu „cărțile” disponibile și îi poate ajuta să aleagă o carte potrivită intereselor acestora. Cititorul și cartea vie selectată vor conversa și vor povesti pentru cel puțin 30 de minute și cel mult o oră, într-un loc special amenajat pentru desfășurarea acestei activități. Metoda oferă posibilitatea participanților de a se cunoaște unii pe ceilalți, de a înțelege emoțiile și trăirile altor persoane de aceeași vârstă sau de vârste diferite, de a conștientiza și de a accepta puncte de vedere diferite, de a elimina stereotipurile și prejudecățile.

Acvariul („Fishbowl”) pornește de la ideea de a împărți elevii în două grupe: cei care participă activ la o dezbatere și observatorii acestei dezbateri. Pentru realizarea unei activități ce utilizează această metodă, scaunele din clasă vor fi dispuse în două cercuri concentrice, iar elevii își vor alege singuri locul unde vor să se așeze. După ce profesorul expune pe scurt regulile metodei, cercului interior îi este acordat un timp de aproximativ 10 minute pentru a dezbată un filmuleț care explorează o emoție (spre exemplu, frica sau tristețea). Pe parcursul dezbaterii, cei aflați în cercul exterior au același timp la dispoziție pentru a observa modul în care discută colegii lor din cercul interior, ce roluri îndeplinesc fiecare elev, ce strategii de rezolvare a conflictelor apar etc. Elevii din cercul exterior realizează acest lucru prin completarea unor fișe de observare, elaborate de cadrul didactic, anterior începerii activității. Activitatea se încheie prin prezentarea informațiilor observate de cercul exterior. Participanții fac apoi schimb de locuri și cei din cercul exterior trec în cercul interior și invers. Este o modalitate excelentă pentru a discuta anumite emoții și pentru a observa trăirile colegilor referitor la emoția discutată.

Strategia creativă Disney este foarte asemănătoare logicii jocurilor de rol și – în mod special – tehnicii „pălăriilor gânditoare”, elaborată de Eduard de Bono, doar că aici avem doar trei roluri:

- Visător. În această ipostază, elevii trebuie să creadă că toate lucrurile sunt posibile, nu există nicio opreliște. Ei văd imaginea de ansamblu, fără a se impune granițe sau limitări. Întrebarea la care trebuie să se răspundă este „Ce îmi doresc într-o lume ideală în care totul ar fi posibil?”

- **Realist.** În această ipostază, elevii văd lucrurile pragmatic, în direcția rezolvării lucrurilor. Ei se gândesc la ce soluții ar funcționa efectiv, se gândesc în mod constructiv și stabilesc borne ale progresului spre obiectivele propuse. Întrebarea de la care se pornește este „Cum aş putea face ca lucrurile chiar să meargă?”
- **Critic.** În această ipostază, elevii caută elementele care nu se potrivesc, caută probleme și erori, acele aspect care ar putea merge prost, ce lipsește din „tabloul general”. Întrebarea de bază este „Ce ar putea să nu meargă?”

De obicei, în managementul emoțiilor, noi avem ceea ce se numește „criticul interior”. De cele mai multe ori vom crede că nu putem, că nu o să reușim, o să ne vedem defectele, nu și calitățile. Iată de ce, de data aceasta putem folosi strategia creativă Disney într-un mod deosebit, în sensul că pornim de la o emoție reală și încercăm să depășim poziția de Critic, prin punerea în operă a rolurilor de Visător și Realist. Lucrând cu toate trei împreună, elevii pot să găsească mai ușor soluții la problemele emoționale pe care le traversează.

Photovoice propune o abordare a învățării bazate pe proiect. Este un proces de colaborare pentru transmiterea unui mesaj cu ajutorul fotografiei. Împărțiți în grupuri, elevii fac fotografii pe care le pot folosi în proiect. Fotografierea este o etapă, un mijloc prin care se creează un context de comunicare și de colaborare între membrii grupului. Scopul principal este de a colabora pentru explorarea unor nevoi sau probleme individuale sau ale unui grup / unei comunități, de a reflecta și căuta soluții și a milita pentru adoptarea acestor soluții de către factorii de decizie. Mesajele principale în urma analizei problemei și în urma identificării soluțiilor de gestionare a acesteia sunt transmise prin intermediul fotografiei însoțite de texte scurte. PhotoVoice se pliază pe abordarea pedagogică a lui Paolo Friere, care susținea că rolul educației este să stimuleze reflecția critică asupra mediului în care trăim și implicarea în transformarea acestuia (en., empowerment education). Are avantajul că leagă activitatea de învățare de situații reale de viață, de probleme concrete ale unei persoane sau ale unui grup, iar abordarea este preponderent interdisciplinară (prin natura sarcinilor de lucru, sunt puse în valoare competențele transversale sau transferul de competențe). Fiind o abordare de tip învățare bazată pe proiect, presupune utilizarea unor metode și forme de organizare diverse și, implicit, activități și sarcini de lucru variate: documentare, explorare, dezbateri, evaluarea unor produse intermediare etc.

Evaluarea va urmări capacitatea de analiză a propriilor trăiri, a impactului emoțiilor asupra comportamentului propriu și asupra celorlalți, precum și disponibilitate și capacitatea de autoreglare. Dat fiind specificul disciplinei care promovează învățarea experiențială, evaluarea poate include metode și tehnici variate, inclusiv în contexte nonformale, cum ar fi activitățile de voluntariat sau alte activități extrașcolare. În spiritul evaluării autentice, activitățile de învățare vor fi valorificate simultan ca activități de evaluare (conștientizarea emoțiilor trăite în diferite momente ale activității sau lucrului în grup, lecții învățate etc.). Elevii își pot detalia toate aceste trăiri într-o hartă mentală a emoțiilor, într-un Jurnal al fericirii etc.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Barish, K. (2012). *Pride and joy : a guide to understanding your child's emotions and solving family problems*. New York: Oxford University Press.
2. Boncu, Ș., Nastas, D. (2015). *Emoțiile complexe*, Editura Polirom, București.
3. Cosnier, J. (2007). *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*, Iași: Polirom.
4. Culidiuc, T. (coord.) (2022). *IMPACT – Jocuri și povestiri Metode de educație nonformală*. Ed. a II-a (disponibil online) <https://www.noi-orizonturi.ro/wp-content/uploads/2022/02/IMPACT-Culegere-de-jocuri-si-povestiri.pdf> (vizitat în martie 2023).
5. Davis, M. (1994). *Empatie: o abordare psihologică socială*, Westview Press, Boulder.
6. Di Daniel, V. (2022). *Gestionează-ți emoțiile! – 50 de exerciții practice*. București: Editura Philobia.
7. Ekman, P. (2019). *Emoții date pe față*. București: Editura Trei.
8. Farca, S. (2018). *Independența copilului*. București: Editura Humanitas.
9. Farca, S. (2020). *Despre frica de necunoscut*. București: Editura Universitară.
10. Farca, S. (2020). *Leacuri pentru frica de necunoscut*. București: Editura Universitară.
11. Gallo, L. (2021). *Emoțiile negative. Cum să ne eliberăm de frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine*. București: Editura Niculescu.
12. Gheorghe, O. (2017). *Teatrul de improvizație. Ghid de facilitare* (disponibil online). https://www.anpcdefp.ro/library/Rapoarte%20%C8%99i%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20Teatru%20de%20improvizatie_RO.pdf (vizitat în martie 2023).
13. Gilbert, D. (2019). *Cum să dai peste fericire*. București: Litera.
14. Goleman, D., Boyatzis, R., McKee, A. (2005). *Inteligența emoțională în leadership*. București: Editura Curtea Veche.
15. Gordon, Th. (2011). *Profesorul eficient*. București: Editura Trei.
16. Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă*. București: Editura Trei.
17. Heshmat, S., (2018). *5 Ways To Create Surprise. What accounts for various emotional responses to surprise?* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201808/5-ways-create-surprise>
18. Hybels, S.; Weaver R. (1986). *Communicating Effectively*. New York: Random House.
19. https://www.anpcdefp.ro/library/Rapoarte%20%C8%99i%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20facilitare%20grafica_RO.pdf (vizitat în martie 2023).
20. Istrate, O. (2022). *Pedagogia digitală: Definiție și arie conceptuală*. Revista de Pedagogie Digitală, 1/2022. București: Institutul pentru Educație. <https://pedagogie-digitala.ro/pedagogia-digitala-definitie-si-arie-conceptuala/>
21. Kohlrieser, G. (2007). *Rezolvarea conflictelor și creșterea performanței*. Iași: Polirom.
22. Marcus, S. (1997). *Empatie și personalitate*. București: Editura ATOS.
23. Negreț-Dobridor, I., Pânișoară O. (2005). *Știința învățării*. Editura Polirom, Iași.
24. Pânișoară, I. O. (2022). *Calendarul fericirii*. București: DPH.
25. Pânișoară, I. O. (2015). *Comunicarea eficientă*. Iași: Polirom.
26. Strosahl, D. K., Robinson, P. J. (2011). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression Using Acceptance and Commitment Therapy to Move Through Depression and Create a Life Worth Living*. New York: New Harbinger Publications.
27. Șoitu, L., Hăvârneanu, C., (2001). *Agresivitatea în școală*, Institutul European.
28. Van de Goor, J., Sools, A. M., Smith, M M., Westerhof, G. J. (2022) *The power of sharing meaningful moments: A Buberian analysis of a counseling intervention. The Journal of Humanistic Counseling*. Volume 62, Issue 1, Aprilie 2023.
29. Velea, S., Alexandru, M. (2017). *A guide to facilitate PhotoVoice projects*, https://www.erasmusplus.ro/library/files/Ghiduri%20Connector%202017/PhotoVoice_Connector%202017.pdf (vizitat în martie 2023).
30. Walker, T.D. (2018). *Să predăm ca în Finlanda. 33 de strategii simple pentru lecții pline de bună-dispoziție*, București: Editura Trei.
31. Wubben, M. J., Cremer, D., van Dijk, E. *Is pride a prosocial emotion? Interpersonal effects of authentic and hubristic pride*. Cognition and Emotion Volume 26, 2012 - Issue 6)

GRUP DE LUCRU	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Prof. univ. dr. Ovidiu PÂNIȘOARĂ	Departamentul de Formare a Profesorilor, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București
Conf. univ. dr. Simona VELEA	Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Școala Națională de Studii Politice și Administrative
Prof. dr. Anca - Denisa PETRACHE	Colegiul Național "Iulia Hașdeu", București
Prof. Adriana DUMITRU	Liceul Pedagogic "Matei Basarab" Slobozia, jud. Ialomița
RESPONSABIL	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Prof. dr. Georgeta IORDACHE	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare

Anexa nr. 79

Programa școlară
pentru disciplina

Practică pedagogică

Clasele a IX-a și a X-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea educație timpurie*

Învățământ liceal

- 2025 -

Anexa nr. 79
Programa școlară pentru disciplina *Practică pedagogică*,
clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea educație timpurie*

NOTĂ DE PREZENTARE

Practica pedagogică este inclusă în filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea *Educație timpurie* și reprezintă o componentă esențială a setului de discipline psihopedagogice și metodice. Aceasta marchează pentru elevii din clasele a IX-a și a X-a debutul pregătirii de specialitate, familiarizându-i cu ansamblul serviciilor și intervențiilor educaționale, destinate copiilor în intervalul de vârstă de la naștere la 6 ani. Implicarea în activitățile de practică pedagogică vine în acord cu așteptările exprimate față de absolvenții diferitelor niveluri de studiu, prin raportare la cerințele sociale, la finalitățile generale ale învățământului și la caracteristicile de dezvoltare ale elevilor, fundamentate pe setul celor opt competențele-cheie europene și pe cele nouă atribute prioritare. De asemenea, practica pedagogică desfășurată în mod sistematic asigură premisele dezvoltării competențelor profesionale (psihopedagogice, didactice, psihosociale și de relaționare, de management al carierei) și acumulării de experiență didactică relevantă în domeniul educației timpurii.

În elaborarea programei au fost valorificate drept repere următoarele:

- profilul de competențe al cadrului didactic și standardele profesionale pentru educație timpurie (pentru cadre didactice aflate la începutul carierei);
- profilul de formare al absolventului de liceu;
- elementele de proiectare curriculară specifice Curriculumului pentru educație timpurie (2019);
- prevederi ale Legii învățământului preuniversitar nr 198/2023, precum: centrarea pe copil, individualizarea procesului instructiv-educativ, includerea părinților ca parteneri educaționali;
- prevederi ce țin de responsabilitatea asigurării în procesul educațional a siguranței fizice și psihologice a copiilor;
- dezvoltările recente din domeniul educației timpurii;
- ghiduri de practică/documente curriculare care acoperă problematică formării profesioniștilor în educația timpurie.

Bugetul de timp alocat acestei discipline, conform planului-cadru, este de **3 ore pe săptămână**.

Programa este elaborată pornind de la competențele generale, comune tuturor disciplinelor psihopedagogice, stabilite de grupul de coordonare a dezvoltării curriculumului de specialitate pentru profilul pedagogic și cuprinde:

- notă de prezentare;
- competențe generale;
- competențe specifice;
- exemple de activități de învățare;
- conținuturi;
- sugestii metodologice.

Competențele generale sunt definite pentru întreg nivelul liceal în cadrul filierei vocaționale, profilul pedagogic, specializarea *Educație timpurie*.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare-evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

Această programa este *fundamentată pe o abordare interdisciplinară, evidențiind și valorificând conexiunile dintre componentele practice cu cele teoretice, specifice disciplinelor psihopedagogice și metodice*. Accentul este pus pe activitățile de asistență/observare a activităților tematice/didactice din creșă și grădiniță, având scopul de a facilita acomodarea viitorilor specialiști în educația timpurie cu specificul procesului instructiv-educativ, cu dinamica grupelor de copii (antepreșcolari și preșcolari) și cu strategiile eficiente de management al grupei.

Prin parcurgerea acestei discipline se urmărește dezvoltarea capacităților esențiale de analiză, reflecție metacognitivă și adaptare proactivă la exigențele contextului educațional din creșă și grădiniță.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice.
CG2	Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun.
CG3	Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică.
CG4	Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale.
CG5	Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră.

CLASA a IX-a

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

CG 1 - Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice

CS.1.1. Identifică tipul și structura instituției sau organizației educaționale în care se desfășoară practica pedagogică (creșă, grădiniță). – elaborarea de organizatori grafici care evidențiază specificul instituției de practică (structura administrativă a creșei/grădiniței, programul zilnic, orarul grupelor etc.); – realizarea unui infografic digital sau a unei prezentări cu titlul: „O zi în creșă/grădiniță” (activitate în care elevii practicanți vor prezenta programul detaliat al unei zile pentru o grupă de antepreșcolari sau preșcolari). – realizarea unui tur virtual/ fizic al instituției. – activitate colaborativă pe platforma Padlet: fiecare elev adaugă observații despre structura instituției în care a desfășurat practica pedagogică.
CS.1.2. Descrie mediul fizic și psihosocial al instituției / organizației de practică (spațiile, dotările, climatul educațional, relațiile între copii și personalul didactic, cadrele didactice / personalul didactic auxiliar / personalul nedidactic, relațiile între copii). – realizarea unor prezentări ale spațiilor și dotărilor existente în instituția de educație timpurie: amenajarea sălilor de grupă, a centrelor de interes, accesul la resurse educaționale - tipuri de jucării din creșă/grădiniță, atractivitatea materialelor didactice, organizarea lor pe categorii, accesibilizarea spațiilor și căilor de acces, igiena, siguranța, spațiile exterioare - echipamentele de joacă în aer liber, dotările sanitare etc.; – completarea unor grile de observare cu accent pe ambianța educațională și interacțiunile din cadrul unei grupe de copii antepreșcolari/preșcolari. – activitate colaborativă online: elevii propun, printr-un Padlet, soluții pentru adaptarea mediului educațional la nevoile diferite ale copiilor (CES, vulnerabilități educaționale și sociale, comportamente atipice, neurodivergență, remigranți, imigranți ș.a.) – utilizarea unor grile de analiză/checklist-uri pentru a descrie specificul comunicării didactice în contextul educației timpurii (modul în care educatorul/profesorul de educație timpurie interacționează cu antepreșcolarii / preșcolarii, cu personalul didactic auxiliar, colegii din instituție etc.); – participarea la sesiuni/activități de debriefing/reflecție ghidată alături de profesorul coordonator de practică;

CG 2 - Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun

CS.2.1. Identifică în activitatea de practică elementele esențiale ale proiectării procesului instructiv-educativ desfășurat în creșă și grădiniță, pe baza documentelor legislative și curriculare.
– analiza documentelor elaborate de educatoare/profesorul de educație timpurie (planificarea anuală - proiectele tematice, planificarea activităților dintr-o săptămână, proiectul activităților unei zile) – activitate pe Padlet, Popplet sau Classroom Screen: elevii adaugă sticky notes despre importanța fiecărui document curricular prezentat în cadrul practicii pedagogice; – activitate de simulare: „Tu ești educatorul!” – elevii realizează și prezintă proiectul cu activități pentru o zi (din creșă/grădiniță). – realizarea unor observații asupra principalelor domenii de dezvoltare, pentru copiii de vârstă mică prin intermediu aplicației digitale Bebbi, UNICEF; – participarea la pregătirea și desfășurarea unor activități educative din grădiniță/creșă (de exemplu: activitate tematică, jocuri și activități liber-alese, activitate pentru dezvoltare personală sau activitate pe domenii experiențiale);

– completarea fișelor de observare pentru activitățile educative desfășurate în cadrul întâlnirii de dimineață, a rutinelor și tranzițiilor (folosind un template dat); – elaborarea unor hărți mentale/mind mapping pentru categoriile de activități de învățare desfășurate în creșă și grădiniță (jocuri și activități liber-alese, rutine și tranziții, activități tematice, activități pe domenii experiențiale, activități pentru dezvoltare personală); – completarea unor grile de observare / checklist-uri special concepute pentru întâlnirea de dimineață, rutine și tranziții.
CS.2.2. Corelează achizițiile învățării dobândite la disciplinele de specialitate și la cele din trunchiul comun cu exemple practice din activitățile și intervențiile educative observate în creșe și grădinițe. – realizarea unui portofoliu de practică în care elevul descrie cum aplică în activitățile observate cunoștințe din: pedagogie, igienă, nutriție, curriculum pentru educație timpurie etc. – elaborarea unui podcast/vlog/blog despre practică în care elevii discută experiențele observate la creșă/grădiniță – prezentări/postere/infografice digitale despre importanța rutinelor și tranzițiilor desfășurate în creșă și grădiniță – activitate de reflecție colaborativă pe Padlet: elevii adaugă reflecții personale despre activitățile educative observate în creșă și grădiniță. – elaborarea unei culegeri digitale (în Padlet, Popplet, BookCreator etc.) cu idei de jocuri, activități ludice observate în practica pedagogică.

CG 3 - Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică

CS.3.1. Identifică elemente de specificitate ale abordărilor metodologice utilizate în intervențiile educaționale observate în creșă și grădiniță. – discuție dirijată după activitatea de practică pornind de la: „Cum a procedat educatorul pentru a-i îndruma pe copii să asimileze conținuturile propuse?” – realizarea unei liste cu materiale didactice utilizate la creșă/grădiniță. – elaborarea unei hărți mentale digitale (MindMeister, Coggle, Popplet) cu materiale și activități ludice, jocuri observate în practica pedagogică. – crearea unei prezentări interactive (în Genially, Slido, Nearpod etc.), cu tehnici de lucru, materiale, mijloace adaptate copiilor din creșă și grădiniță, din categoria celor cu CES sau aflați în risc de excluziune socială (ex. statut social, economic sau cultural. minoritate națională, copii separați temporar sau definitiv de părinți etc.)
CS.3.2. Reflectează asupra eficienței abordărilor metodologice, formulând observații și posibile sugestii de îmbunătățire adaptate contextului educațional. – utilizarea inteligenței artificiale generative, precum chatbot-uri de tip Copilot, Diffit, NotebookLM, ChatGPT) pentru elaborarea unor scenarii didactice urmată de discuții dirijate din partea profesorului coordonator de practică – folosirea tehnicii Think-Pair-Share (TPS) pentru evidențierea importanței asigurării accesului și participării echitabile la educația timpurie pentru toți copiii;

CG 4 - Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale

CS.4.1. Identifică metode, tehnici și instrumente de evaluare utilizate în educația timpurie (observarea sistematică a comportamentului și activității copilului, portofoliul, jurnalul reflexiv, proiectul, fișa de apreciere a progresului copilului, scala de clasificare, auto/interevaluarea copilului). – observarea modului în care profesorul de educație timpurie realizează evaluarea zilnică a copiilor (pornind de la conversație, fișe, jocuri de verificare; explicarea utilizării unor metode, tehnici și instrumente alternative - observarea sistematică a comportamentului și activității copilului, portofoliul, auto/interevaluarea copilului, jurnalul reflexiv, proiectul, fișa de apreciere a progresului copilului, lista de control, scala de clasificare etc.). – analiza unor fișe de progres completate de educator, portofolii ale copiilor; – dezbateri pe marginea datelor colectate de elevii practicanți prin fișele/grilele de observare a comportamentului antepreșcolarilor/preșcolarilor.

CS.4.2. Descrie situațiile de evaluare observate în intervențiile educaționale, raportându-se la efectele acestora asupra copiilor.

- analiza activităților observate din perspectiva evaluării în contextul educației timpurii
- redactarea unei fișe reflexive: „Ce rol are evaluarea în sprijinirea dezvoltării copilului?”.
- realizarea unui podcast educațional în care elevii discută despre importanța rolul feedbackului pozitiv.
- activitate de reflecție colaborativă pe Jamboard: „Cum putem adapta evaluarea pentru copii cu nevoi educaționale speciale?”.
- realizarea unui organizator grafic pentru reprezentarea tipurilor de rezultate școlare din educația timpurie

CG 5 Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră.

CS.5.1. Evaluează propriile responsabilități și roluri în activitatea de practică pedagogică observativă.

- discuții de reflecție cu profesorul coordonator despre atitudinea, comportamentul și implicarea în activitățile specifice practicii pedagogice
- realizarea unei autoevaluări scrise: „Cum am contribuit la buna desfășurare a activităților de practică?”.
- completarea unor grile de observare/checklist privind competențele demonstrate în timpul practicii (responsabilitate, comunicare, colaborare).
- utilizarea aplicației Mentimeter sau Jamboard pentru reflecție colectivă: „Ce am învățat despre responsabilitatea profesională în contextul educației timpurii?”, “Cum mă ajută activitatea de practică în orientarea în carieră și dezvoltarea identității profesionale?”

CS.5.2. Descrie sarcinile desfășurate și experiențele dobândite în activitățile de observare și analiză pedagogică.

- redactarea unui jurnal de practică în care elevul descrie activitățile observate și sarcinile proprii (pregătirea materialelor, asistarea la activități, sprijinirea copiilor);
- discuție de grup: „Ce am învățat observând activitățile din grădiniță?”;
- prezentarea orală a experiențelor trăite în perioada de practică, cu accent pe competențele dezvoltate.
- completarea unei fișe reflexive: „Ce am observat – Ce am învățat – Ce aș putea aplica în activitățile mele viitoare”;
- aplicarea tehnicii Masa rotundă (Round Table) pentru a realiza analiza și prezentarea experiențelor din practica pedagogică;
- realizarea unei scrisori digitale cu ajutorul unor aplicații precum CapCut, LogoMarker care să conțină impresiile și experiențele acumulate pe parcursul practicii pedagogice;
- redactarea unui eseu pornind de la tema “Eu, viitorul specialist în educația timpurie...”.

CLASA a IX-a**CONȚINUTURI**

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale	1.1. Instituția/organizația de practică (tipul de instituție, programele și proiectele educaționale dezvoltate, programul de funcționare, spațiile/dotările/resursele etc.) 1.2. Documentele specifice contextului educațional din creșă și grădiniță (<i>Curriculum pentru educație timpurie</i> (2019), condica de evidență a activității didactice din educația timpurie, caietul de observații asupra copiilor, portofoliul educațional și respectiv portofoliul individual).
2. Activități și intervenții educaționale în educația timpurie	2.1. Tipologia activităților educaționale din creșă și grădiniță. 2.2. Modalități și contexte de asistență în cadrul activităților realizate de cadrul didactic (indoor și outdoor). 2.3. Tehnici de observare sistematică asupra intervențiilor educaționale desfășurate în creșă și grădiniță.
3. Planificarea, desfășurarea și evaluarea intervențiilor educaționale	3.1. Aspecte generale privind planificarea și proiectarea activității didactice în creșe și grădinițe. Organizarea procesului didactic. 3.2. Materialele didactice specifice contextului educației timpurii (materiale suport pentru activitățile tematice/didactice din creșă și grădiniță, fișe de lucru, resurse educaționale digitale etc.). Caracteristici specifice pentru utilizarea acestora la antepreșcolari și preșcolari. 3.3. Dotarea spațiilor educaționale în conformitate cu legislația în vigoare.
4. Reflecția profesională asupra experiențelor de practică pedagogică	4.1. Tehnici de reflecție metacognitivă asupra cunoștințelor și experiențelor acumulate pe parcursul practicii pedagogice. 4.2. Instrumente de înregistrare/consemnare a experiențelor și reflecțiilor din cadrul practicii pedagogice (jurnale de practică, grile, fișe de analiză și reflecție, portofoliul elevului practicant etc.).

CLASA a X-a

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

CG 1 - Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice

CS.1.1. Explică specificul instituțiilor/ organizațiilor educaționale, a documentelor școlare și structurilor de organizare și funcționare
- realizarea unor proiecte pe echipe de lucru despre îmbunătățirea spațiului interior/exterior din instituția de practică (reamenajarea unor centre de interes pentru reușita desfășurării jocurilor și a activităților liber-alese, de exemplu îmbunătățirea colțului Bibliotecă, colțului Joc de rol, Știință etc.); - studii de caz despre importanța spațiilor exterioare de învățare (ex: grădinile senzoriale de învățare); - analiza standardelor privind materialele de predare-învățare în educație timpurie; - completarea unor grile/checklist-uri special concepute pentru a analiza tipurile de materiale, jucării existente în instituția de practică.
CS.1.2. Aplică strategii de comunicare și de colaborare cu personalul din instituțiile/organizațiile de practică (educatori/profesorii de educație timpurie, psihologi, logopezi, personal auxiliar, cadre medicale etc.)
- simularea unei ședințe cu părinții: elevii vor trebui să simuleze scenariul unei ședințe cu părinții specifică educației timpurii (creșă sau grădiniță). - completarea unor grile cu observații structurate asupra modului în care personalul specializat comunică și colaborează între ei, cu părinții și cu alți parteneri educaționali. - aplicarea tehnicii controversei creative: elevii vor dezbate bunele practici observate și vor propune modalități de îmbunătățire a comunicării și colaborării profesionale în creșă și grădiniță. - elaborarea de către elevii practicanți a unei broșuri digitale, infografic, protocol cu tehnici care să faciliteze comunicarea și colaborarea în creșă și grădiniță. - identificarea unor articole științifice, studii, ghiduri care conțin modalități/tehnici de comunicare, toate organizate într-un Padlet de către elevii practicanți;

CG 2 - Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun

CS.2.1. Descrie modul de aplicare a conținuturilor din curriculumul pentru educație timpurie în activitățile observate
- exerciții de descriere a surselor și criteriilor de organizare pedagogică a conținuturilor specifice contextului educației timpurii; - participarea la o sesiune de Rolestorming referitoare la conținuturile specifice educației timpurii: prin atribuirea unor roluri diverse (ex: părinte, educator, specialist în curriculum, reprezentant al comunității etc.), elevii vor analiza și vor formula argumente variate referitoare la organizarea, relevanța și transmiterea conținuturilor educaționale destinate antepreșcolarilor și preșcolarilor; - realizarea unor organizatori cognitivi (tehnica Bula dublă/ Double Bubble Map) pentru a evidenția similitudinile și deosebirile dintre conținuturile educaționale abordate la creșă versus cele abordate în grădiniță; - exerciții de corelare a conținuturilor educaționale cu domeniile și dimensiunile dezvoltării din Curriculumul pentru educație timpurie;

– realizarea unei cărți digitale (StoryJumper, Blabberize): „De la concepte științifice la resurse ludice”, elevii practicanți vor elabora o carte digitală interactivă cu resurse adaptate (povești, conținuturi STEAM etc.), prezentate într-o manieră accesibilă, captivantă și concretă pentru particularitățile copiilor de vârstă mică.
CS.2.2. Implementează, cu sprijin din partea mentorului, elemente de conținut din curriculumul pentru educație timpurie în elaborarea unor secvențe educaționale simple, concepute pentru antepreșcolari sau preșcolari.
– selectarea unor resurse, platforme și aplicații didactice necesare în intervențiile educaționale simple, integrând tehnologiile și instrumentele digitale; – aplicații practice de elaborare a unor resurse didactice pentru realizarea educației timpurii pe platforme precum: de ex. Genially; SCAMPER; Quiver, Chater Pix, Cospace Edu, Merge Cube, Minecraft, Scratch, LearningApps, Genially, Educaplay/ aplicația Bebbio, UNICEF – dezbateri asupra unor tehnici de proiectare inovative: "Cei 4C"; "Planificarea în oglindă", cadrul ERR etc. – proiecte pe echipe de lucru: elevii vor prezenta idei de activități educative simple, adaptate situației și vârstei, pornind de la anumite elemente de conținut specifice Curriculumului pentru educația timpurie; – elaborarea unor posibile intervenții educaționale care sprijină includerea copiilor cu nevoi speciale (ex: copiii neurodiverși, copiii proveniți din medii socio-economice defavorizate, copiii aparținând minorităților etnice, copiii cu potențial aptitudinal înalt). – implicarea elevilor în organizarea momentelor de rutină din creșă și grădiniță (primirea copiilor, întâlnirea de dimineață, aranjarea materialelor, tranziții între activități); – realizarea unei secvențe educative sub îndrumarea cadrului didactic ; – participarea activă la activități integrate / proiecte tematice/ serbări/ festivaluri – exersarea desfășurării unei activități tematice/activitate pe domenii experiențiale – organizarea unor jocuri didactice adaptate particularităților de vârstă – utilizarea resurselor digitale pentru sprijinul activităților educative (ex: LearningApps, Genially, Educaplay/ aplicația Bebbio, UNICEF – pentru prezentări interactive și jocuri); – reflectarea asupra propriei activități prin completarea fișei de autoevaluare: „Ce am învățat din activitatea de azi?”; – realizarea unui portofoliu de practică – care să cuprindă fișe de observație, planuri de activitate, resurse digitale și reflecții personale asupra propriei activități (Genially; SCAMPER; Quiver, Chater Pix)

CG 3 - Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică

CS.3.1. Aplică metodele, mijloacele și formele de organizare adaptate particularităților individuale ale copiilor și contextelor în care se desfășoară practica pedagogică.
– elaborarea unei diagrame Venn pe baza unor activități observate (metodele tradiționale vs. metodele moderne/ materialele didactice tradiționale vs. materialele digitale) – exercițiu de reflecție colaborativă: elevii postează pe Padlet exemple de bune practici educaționale și propun alternative. – crearea unui portofoliu digital reflexiv (Google Sites, Canva eBook) cu analize și propuneri de îmbunătățire a metodelor de învățământ. – simularea în echipă: reproiectarea unei activități pentru un grup de copii cu nevoi educaționale speciale (ex. adaptare de materiale, metode vizuale). – utilizarea inteligenței artificiale generative (IAG) (chatbot-uri de tip Copilot, Diffit, NotebookLM, ChatGPT) pentru crearea unor scenarii didactice urmată de dezbateri. – crearea unui podcast educațional de grup: „Ce metode funcționează cel mai bine în creșa/grădinița incluzivă?”.
CS.3.2. Analizează eficiența diferitelor abordări metodologice pentru atingerea comportamentelor vizate în relație cu dimensiunile de dezvoltare prevăzute în curriculumul pentru educația timpurie.
– implementarea în cadrul practicii pedagogice a unui proiect de comunicare digitală (podcast, vlog sau blog tematic) pornind de la subiectul/tema: „Impactul educației timpurii” – folosirea tehnicii Think-Pair-Share (TPS) pentru evidențierea importanței asigurării accesului și participării echitabile la educația timpurie pentru toți copiii; – aplicarea tehnicii incidentului critic pornind de la tema: „Importanța educației timpurii în pregătirea copilului pentru școală”. – realizarea unei reflecții video sau audio (mini-podcast) despre modul în care metodele moderne contribuie la dezvoltarea copiilor (ex. „Ce am observat în activitățile bazate pe joc colaborativ?”).

Programa școlară pentru disciplina Practică pedagogică, clasele a IX-a și a X-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea educație timpurie

- *atelier reflexiv: grupurile de elevi analizează un studiu de caz (situație de învățare), aplică metode diferite și discută rezultatele – se realizează o prezentare.*

CG 4 - Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale.

CS.4.1. Explică legătura dintre obiectivele activităților educative și metodele, tehnicile sau instrumentele de evaluare utilizate.

- *observarea activităților educative desfășurate de cadrul didactic, identificând obiectivelor de învățare urmărite;*
- *completarea unei fișe de corespondență între obiectivele propuse și instrumentele de evaluare folosite (observare sistematică, conversație, fișe, jocuri evaluative);*
- *analiza în perechi a modului în care metodele de evaluare sprijină atingerea obiectivelor specifice domeniilor de dezvoltare din Curriculum pentru educație timpurie;*
- *elaborarea unei diagrame Venn: „Evaluarea tradițională vs. evaluarea formativă în creșă/grădiniță”;*
- *utilizarea unei platforme digitale (Padlet) pentru a colecta exemple de instrumente de evaluare eficiente în educația timpurie;*
- *exercițiu reflexiv: explicarea, pe scurt, a relației obiectiv – activitate – evaluare într-un mini-portofoliu digital reflexiv.*

CS.4.2. Analizează metode și tehnici simple de evaluare a activităților educaționale și a progresului copiilor din creșă/grădiniță având ca reper curriculumul pentru educație timpurie.

- *analiza conținutului unor fișe de evaluare din perspectiva unor criterii diferite (raportarea la vârsta copiilor, complexitate, mijlocul de realizare a activității);*
- *completarea fișei de observare zilnică pentru monitorizarea comportamentului și progresului copiilor;*
- *utilizarea jocului evaluativ (povestirea cu întrebări, sortarea imaginilor, roata emoțiilor) pentru aprecierea nivelului de înțelegere;*
- *realizarea unui jurnal de observare individuală pentru un copil, în baza criteriilor de dezvoltare din Curriculumul pentru educația timpurie;*
- *folosirea grilelor de apreciere sau a scalelor simple în evaluarea participării la activități;*
- *aplicarea metodelor moderne de evaluare formativă: portofoliul copilului, autoevaluarea prin imagini („Cum m-am descurcat azi?”);*
- *utilizarea instrumentelor digitale (Google Forms, Canva, Genially, LearningApps) pentru elaborarea de fișe sau activități evaluative adaptate nevoilor copiilor;*
- *observarea modului în care educatoarea adaptează activitățile în funcție de progresul observat la copii;*
- *completarea unei fișe de analiză a progresului (inițial – intermediar – final) pe o arie de dezvoltare;*
- *discuție ghidată/reflecție colectivă: „Cum ne arată evaluarea progresul copiilor? Ce schimbăm în activități?”;*
- *elaborarea unui grafic digital sau tabel (în Canva / Google Sheets) pentru ilustrarea progresului copiilor;*
- *realizarea unui portofoliu reflexiv: „Ce metode de evaluare susțin mai bine progresul individual al copilului?”;*
- *realizarea unei hărți vizuale în aplicația Canva: „Cum putem evalua prin joc?”.*

CG 5 - Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

CS.5.1. Analizează propriile trăsături, atitudini și comportamente manifestate în contexte educaționale, raportându-le la profilul cadrului didactic.

- *completarea unui jurnal reflexiv zilnic privind activitățile observate și modul personal de raportare la acestea (atitudini, emoții, reacții profesionale);*
- *realizarea unei autoanalize scrise privind competențele personale (comunicarea, empatie, răbdare, spirit de echipă) și corelarea lor cu profilul cadrului didactic*
- *elaborarea unei diagrame SWOT personale (puncte tari, puncte slabe, oportunități, amenințări) referitoare la rolul propriu în procesul educațional;*
- *utilizarea unui instrument digital de reflecție (Google Forms, Padlet, Mentimeter, Nearpod, Sutori) pentru a colecta feedback colegial și autoevaluări;*
- *redactarea unui eseu reflexiv (imaginativ): „Eu, profesorul de educație timpurie...”.*

CS.5.2. Evaluează importanța activităților de practică pentru formarea competențelor profesionale specifice domeniului educației timpurii.

- realizarea unei sinteze personale privind competențele formate în perioada de practică (comunicare, empatie, planificare, adaptare, reflecție critică);
- elaborarea unui portofoliu digital de practică (Canva eBook, Google Sites, PowerPoint) care include observații, reflecții, analize de activitate și feedback de la mentor;
- prezentarea în echipă a unui poster digital sau podcast reflexiv: „Ce am învățat din practica pedagogică și cum mă pregătește pentru viitoarea carieră?”;
- elaborarea unei grile de corelare între activitățile observate și competențele profesionale dezvoltate;
- reflecție finală: „Cum a contribuit experiența de practică la formarea identității mele profesionale ca viitor educator?”

CLASA a X-a
CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale	1.1. Schimbările la nivel organizațional. Moduri de organizare și conducere a activității la nivelul instituției de practică (creșă sau grădiniță) 1.2. Documente de reglementare a activității personalului din instituțiile de educație timpurie. 1.3. Documente curriculare specifice contextului educațional din creșă și grădiniță (condica de evidență a activității didactice din educația timpurie, caietul de observații asupra copiilor, portofoliul educațional și respectiv portofoliul individual, fișa pentru aprecierea progresului copilului).
2. Activități și intervenții educaționale în educația timpurie	2.1. Tipurile de activități de învățare din creșă și grădiniță. 2.2. Asistența la intervențiile educaționale realizate de educator/profesor de educație timpurie și analiza intervențiilor educaționale observate; 2.3. Tehnici de observare sistematică a intervențiilor educaționale desfășurate în creșă și grădiniță; 2.5. Modalități de completare în caietul de observații/ fișa de parcurs.
3. Planificarea, desfășurarea și evaluarea intervențiilor educaționale	3.1. Proiectarea activităților educative în creșă/grădiniță, ținând cont de specificațiile curriculumului, de caracteristicile grupelor de copii și condițiile materiale. 3.2. Utilizarea materialelor didactice și a resurselor educaționale digitale în creșă și grădiniță. 3.3. Specificul activităților/secvențelor educative din creșă sau grădiniță. Modul de organizare - cu sprijin/în echipă cu alți colegi a unor simple activități/secvențe educative în creșă și grădiniță. 3.4. Modalități specifice de monitorizare a progresului și evaluare în educația timpurie, înregistrarea rezultatelor evaluării prin instrumente digitale.
4. Reflecția profesională asupra experiențelor de practică pedagogică	4.1. Tehnici de reflecție metacognitivă și analiză/autoanaliză asupra cunoștințelor și experiențelor acumulate pe parcursul practicii pedagogice. 4.2. Instrumente de înregistrare/consemnare a experiențelor și reflecțiilor din cadrul practicii pedagogice (jurnale de practică, grile și fișe de observare, portofoliul elevului practicant etc.).

SUGESTII METODOLOGICE

Pentru profesia de specialist în educație timpurie sunt necesare cunoștințe temeinice, dar mai ales aptitudini specifice. De aceea, practica pedagogică, prin implicarea graduală a tuturor elevilor, asigură temeinicia cunoștințelor, o pregătire specializată și un set de competențe profesionale necesare viitorului practician în domeniul educației timpurii. Sprijinul permanent și încrezător al profesorului coordonator de practică va reprezenta un model de colaborare și susținere pentru elevii. De asemenea, practica pedagogică va asigura condiții de atentă cunoaștere și individualizare, astfel încât fiecare elev să aibă succes în activitățile întreprinse.

În conceperea programei s-au avut în vedere: schimbările sociale, digitalizarea, starea de bine a elevului și a profesorului, cât și dobândirea gradată a competențelor, raportată la specificul vârstelor, în dobândirea unor competențe generale, a celor transversale, a competențelor autoreflexive ce însoțesc pe parcursul liceului și în parcursului profesional fiecare absolvent al profilului pedagogic.

Programa vine cu o serie de exemple a activităților de învățare menite să sprijine profesorul sau orice persoană din acest domeniu și nu numai, ce dorește să găsească strategiile optime în formarea competențelor profesionale, punând pe primul plan aplicarea, gândirea critică, derularea unor secvențe a unor microproiecte. Se dorește ca prin lectura personalizată a programei, fiecare cadru didactic să valorifice creativitatea de care dă dovadă, dar și punerea elevului în situații de învățare autentice. Unele dintre activitățile de învățare au la bază propuneri sau exemple de bună practică generate din activitatea de practică pedagogică derulată pe parcursul mai multor ani.

Rolul practicii pedagogice este de a dezvolta aptitudini și calități specifice profesorului de educație timpurie precum spiritul de observație, toleranța, răbdarea, capacitatea de comunicare, spiritul ludic, spiritul întreprinzător și de înțajutorare. Întregul parcurs al practicii pedagogice va fi unul plăcut, stimulativ, formativ, încurajând implicarea și reflecțiile metacognitive ale elevilor. Se va asigura un mediu de învățare incluziv și stimulativ, în care fiecare intervenție didactică observată sau simulată, va contribui la fundamentarea procesului de formare inițială în domeniul educației timpurii.

Practica pedagogică urmărește astfel dezvoltarea unui set de competențe specifice menite să confere viitorului profesionist în educația timpurie abilitățile necesare desfășurării eficiente și performante a activităților instructiv-educative.

Din totalul orelor alocate acestei discipline, 25% sunt la dispoziția profesorului coordonator de practică pentru aprofundare, remediare sau pentru dezvoltarea unor proiecte de interes pentru elevi. Practica individuală poate fi utilizată pentru a aprofunda cunoștințele elevilor, oferind experiențe personalizate de interacțiune cu profesorul mentor și educabilii (antepreșcolari și preșcolari). Interacțiunile personalizate cu profesorul mentor de educație timpurie îi permit elevului practicant să primească feedback detaliat, ghidare specifică și recomandări practice utile pentru viitoarea sa carieră didactică.

În cadrul orelor de practică pedagogică, recomandăm abordări metodologice care stimulează gândirea critică a elevilor, motivația pentru profesia didactică, analiza și reflecția personală:

- *observarea* reprezintă o metodă fundamentală pentru cunoașterea mediului educațional, a dinamicii grupului de copii din creșă și grădiniță, a strategiilor didactice utilizate;
- *studiul de caz* oferă posibilitatea analizării unor situații educaționale particulare;
- *discuția colectivă* presupune un schimb reciproc de informații, idei, impresii, păreri, propuneri, pornind de la intervențiile educaționale demonstrative realizate de cadrul didactic mentor;
- *discuția-panel* sau *discuția-forum* reprezintă, de asemenea, tehnici eficiente pentru diseminarea și prezentarea observațiilor colectate de elevii pe parcursul practicii pedagogice;
- *jocul de rol, simularea, tehnica scenariilor, tehnica incidentului critic* permit crearea unor experiențe artificiale sau ipotetice, antrenând elevii în exersarea unor roluri educaționale și pregătindu-i pentru provocările reale ale domeniului educației timpurii.
- *Jigsaw reading, SINELG sau Cornell Notes* sunt tehnici interactive care pot facilita analiza Curriculumului pentru educația timpurie (2019), a *Reperelor fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani* (2024) și a altor produse curriculare.

Evaluarea în cadrul practicii pedagogice trebuie să aibă un caracter formativ. Propunem elaborarea unor *jurnale/portofolii de practică pedagogică* care să includă fișe de observare specifice tipurilor de activități de învățare desfășurate în creșă și grădiniță (de exemplu, fișa de observare a rutinelor și tranzițiilor,

Programa școlară pentru disciplina Practică pedagogică, clasele a IX-a și a X-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea educație timpurie

fișa de observare a activităților tematiche, fișa de observare a jocurilor și activităților liber alese, fișa de observare a activităților pe domenii experiențiale), *utilizarea unor instrumente de reflecție și analiză*; încurajarea *autoevaluării* și *interevaluării*.

Portofoliul de practică pedagogică la care se face referire în paragraful anterior este **recomandat** să fie realizat încă de la clasa a IX-a și să fie folosit pe întreaga durată a practicii pedagogice, respectiv până la clasa a XII-a.

Adițional, activitățile de practică pedagogică pot integra și elemente specifice educației nonformale. Elevii practicanți pot fi implicați pe parcursul practicii pedagogice și în *activități de voluntariat, proiecte educaționale, proiecte tematiche* etc. O astfel de abordare poate contribui la dezvoltarea competențelor sociale, civice și profesionale ale elevilor, facilitând tranziția de la etapa de observare la implicarea directă în activitățile educaționale pe parcursul stagiilor ulterioare de practică.

Pentru practica pedagogică derulată în cadrul orelor din clasa a X-a, considerăm că este util ca elevul să poată derula simple secvențe educaționale, sub îndrumarea mentorului de practică. Acest demers vizează atât formarea competențelor specifice, dezvoltarea limbajului de specialitate, cât și corelarea cu conținuturile disciplinelor psihopedagogice studiate.

De asemenea, **instrumentele și tehnologiile digitale** pot îmbunătăți activitățile desfășurate în cadrul practicii pedagogice. Platforme precum *Padlet* (permite colectarea portofoliilor elevilor și a documentelor specifice practicii), *Popplet* (permite organizarea informațiilor, a conceptelor teoretice, dezvoltarea proiectelor de activitate didactică) sau *Classroom Screen* (gestionarea activităților de diseminare/feedback din cadrul practicii) aduc beneficii semnificative profesorului coordonator prin eficientizarea comunicării, organizării și monitorizării activităților elevilor practicanți.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Anghelescu C., (2020). Bebelușul este o persoană. Editura Centrul Step by Step
- Bocoș, M.-D. (2013). Instruirea interactivă. Ghidul profesorului. Iași: Ed. Polirom
- Catalano H., Albulescu I. (2025). Educația timpurie. Sinteze conceptuale și direcții de acțiune. Editura Didactica Publishing House
- Catalano, H., & Albulescu, I. (2018). Pedagogia jocului și a activităților ludice. *Editura Didactică și Pedagogică*.
- Clipa O. (2024). Educația timpurie. Resurse pentru dezvoltarea practicienilor. Editura Trei
- Da Silva, E., Ramos, C. A., da Silva Mendes, M. A., Trevizan Tramontina, F. & da Silva, J. M. (2024). Playing in early childhood education. *Revista Gênero e Interdisciplinaridade*, 5(05), 86–96. <https://doi.org/10.51249/gei.v5i05.2226>.
- Farca S. coordonator (2010). Acasă la grădiniță. https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2010/08/2010_GhidComunicareGradiFamilie.pdf
- Fardlillah Q., S. Y. (2018). Physical Environment Classroom: Principles and Design Elements of Classroom in Early Childhood Education. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 120-127. DOI: <https://doi.org/10.2991/icsie-18.2019.23>.
- Jucan, D. & Catalano, C. (2019). Proiectarea, organizarea și realizarea activităților ludice și de învățare. În I. Albulescu & H. Catalano (coord). *Sinteze de pedagogia învățământului preșcolar* (p. 241-278). Didactica Publishing House.
- Ministerul Educației și Cercetării (2024). Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la 0 la 7 ani. OME nr. 4628/07.06.2024.
- Ministerul Educației Naționale (2019). Curriculum pentru educația timpurie. OMEN nr. 4.694/2019.
- Munteanu, E.-N. (2025). Preșcolarul în familie și la grădiniță. Ghid pentru părinți și profesori. Iași: Ed. Polirom.
- OECD (2022). Early childhood education and care workforce development: A foundation for process quality. *OECD Education Policy Perspectives*, No. 54, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/e012efc0-en>.
- OECD (2023), *Empowering Young Children in the Digital Age*, Starting Strong, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/50967622-en>.
- Ordin nr. 7.386/11.11.2024 pentru aprobarea Profilului și standardelor profesionale ale cadrului didactic din învățământul preuniversitar, pe etape de carieră și pe niveluri de învățământ
- Păun, E., Potolea, D. (2002). Pedagogie. Fundamentări teoretice și demersuri aplicative. Editura Polirom, Iași
- Pânișoară, I.-O., (2015). Comunicarea eficientă. Metode de interacțiune educațională (ediția a IV-a), Editura Polirom
- Pânișoară I.-O. (2024). Enciclopedia metodelor de învățământ. Ediția a II-a. Editura Polirom
- Preda, V., Florescu, D. & Brănișteanu, R. (2022). Managementul învățării, dezvoltării, al serviciilor și al activităților de educație timpurie antepreșcolară ca servicii integrate de educație, îngrijire și supraveghere (sănătate, nutriție și igienă). În H. Catalano & I. Albulescu (coord). *Educația timpurie antepreșcolară* (p.125-176). Didactica Publishing House.
- Răileanu, D., Bujor, L. & Serdenciuc, N.-L. (2019). Jocuri potrivite pentru profesori inspirați și preșcolari voioși. București: Didactica Publishing House.
- Rogoz, N. (2014). Proiectarea curriculum-ului din perspectiva constructivismului. Noi tendințe și sugestii metodologice . Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”.
- Selman, S. B. & Dilworth-Bart, J. E. (2024). Routines and child development: A systematic review. *Journal of Family Theory & Review*, 16(2), p. 272–328. DOI: <https://doi.org/10.1111/jftr.12549>.
- Stan, L.(coord.). (2016). Educația timpurie. Probleme și soluții. Editura Polirom.
- Stan, L. (2016). Dezvoltarea copilului și educația timpurie. Editura Polirom

- Stoica-Constantin, A. (2004). Creativitatea pentru studenți și profesori. Iași: Ed. Institutul European
- Squibb, B., Deitz, J.S. (2011). Activități de învățare pentru copiii foarte mici (de la naștere la trei ani), Editura Centrul Step by Step
- Ungureanu L, Ciucu G. , Grigore C., Tinca I. , Filip G. (2024). Ghid pentru învățământ anteprescolar. Educație timpurie. Editura Ars Libri
- Vrășmaș, E. (2014). Educație timpurie. Editura Arlequin
- Yıldırım, G. & Akamca, G. O. (2017). The effect of outdoor learning activities on the development of preschool children, South African Journal of Education, 37(2), 1-10. DOI: <https://doi.org/10.15700/saje.v37n2a1378>.
- <https://etic.tf/3d-flip-book/ghid-pentru-educatie-timpurie-nivel-anteprescolar/>
- <https://developingchild.harvard.edu/resources/videos/play-in-early-childhood-the-role-of-play-in-any-setting/>
- <https://www.unicef.org/romania/new-bebbo-parenting-app>
- <https://editura.ulbsibiu.ro/wp-content/uploads/Ghid-practica%CC%86-pedagogica%CC%86-final.pdf>
- <https://www.stepbystep.ro/>
- <https://toytheater.com/>

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Nicolae Isabela Mihaela	profesor grad I	Colegiul Național „Elena Cuza”, București, sector 6
Ichim Elena	profesor dr.	Colegiul Național Pedagogic „Vasile Lupu”, Iași
Mărginean Raluca Roxana	profesor grad I	Liceul de Muzică ”Tudor Jarda”, Bistrița
Șarlea Iuliana	profesor grad I	Colegiul Național ”Inochentie Micu Clain”, Blaj

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
Moșoiu Oana	Lect. univ. dr.	Universitatea din București	Coordonator științific
Rogoz Nicoleta	Lect. univ. dr.	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași	Coordonator științific
Iordache Georgeta	Prof. dr.	MEC-CNCE	Responsabil

Anexa nr. 80

Programa școlară
pentru disciplina

Practica pedagogică

Clasele a IX-a și a X-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea pedagogia învățământului primar*

Învățământ liceal

- 2025 –

Anexa nr. 80
Programa școlară pentru disciplina *Practică pedagogică*, clasele a IX-a și a X-a,
curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogia învățământului primar*

NOTĂ DE PREZENTARE

Practica pedagogică este o disciplină din curriculumul pentru filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea *Pedagogia învățământului primar* și reprezintă o componentă esențială a setului de discipline psihopedagogice și metodice. Aceasta marchează pentru elevii din clasele a IX-a și a X-a debutul pregătirii de specialitate, orientându-i spre înțelegerea ansamblului de servicii, intervenții și responsabilități educaționale specifice ciclului primar (vârstele 6–11 ani, clasa pregătitoare, I–IV). Participarea la activitățile de practică răspunde atât cerințelor sociale, cât și finalităților învățământului și caracteristicilor de dezvoltare ale elevilor, fiind fundamentată pe competențele-cheie europene și pe atributele considerate prioritare pentru formarea viitorilor profesioniști. Această disciplină susține dezvoltarea competențelor profesionale integrate – psihopedagogice, didactice, psihosociale, relaționale și de gestionare a parcursului profesional – oferind experiențe directe relevante pentru domeniul educației primare. Elaborarea programei a ținut seama de profilul de competențe al cadrului didactic debutant, de profilul de formare al absolventului de liceu, de structura curriculară specifică învățământului primar, precum și de reglementările Legii învățământului preuniversitar nr. 198/2023, care pun accent pe centrarea pe elev, individualizarea învățării, colaborarea cu părinții și responsabilitatea siguranței fizice și emoționale a elevilor. Totodată, au fost avute în vedere evoluțiile recente din pedagogia învățământului primar și a documentelor legislative în vigoare.

În elaborarea programei au fost valorificate drept repere următoarele:

- profilul de competențe al cadrului didactic și standardele profesionale pentru pedagogia învățământului primar (pentru cadre didactice aflate la începutul carierei) (2024);
- profilul de formare al absolventului de liceu;
- elementele de proiectare curriculară specifice Curriculumului național;
- prevederi ale Legii învățământului preuniversitar nr 198/2023;
- prevederi ce țin de responsabilitatea asigurării în procesul educațional a siguranței fizice și psihologice a copiilor;
- dezvoltările recente din domeniul pedagogiei învățământului primar;
- ghiduri de practică/documente curriculare care acoperă problematică formării profesioniștilor în pedagogia învățământului primar.

Bugetul de timp alocat acestei discipline, conform planului-cadru, este de **3 ore pe săptămână**.

Programa este elaborată pornind de la competențele generale, comune tuturor disciplinelor psihopedagogice, stabilite de grupul de coordonare a dezvoltării curriculumului de specialitate pentru profilul pedagogic și cuprinde:

- notă de prezentare;
- competențe generale;
- competențe specifice;
- exemple de activități de învățare;
- conținuturi;
- sugestii metodologice.

Competențele generale sunt definite pentru întreg nivelul liceal în cadrul filierei vocaționale, profilul pedagogic, specializarea *Pedagogia învățământului primar*.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare-evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

Această programa este *fundamentată pe o abordare interdisciplinară, evidențiind și valorificând conexiunile dintre componentele practice cu cele teoretice, specifice disciplinelor psihopedagogice și metodice*. Accentul este pus pe activitățile de asistență/observare a activităților tematice/didactice din școală, având scopul de a facilita acomodarea viitorilor specialiști în pedagogia învățământului primar cu specificul procesului instructiv-educativ, cu dinamica claselor de elevi și cu strategiile eficiente de management al clasei.

Prin parcurgerea acestei discipline se urmărește dezvoltarea capacităților esențiale de analiză, reflecție metacognitivă și adaptare proactivă la exigențele contextului educațional din școală.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice
CG2	Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun
CG3	Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică
CG4	Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale
CG5	Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

CLASA a IX-a
COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează specificul și caracteristicile instituției și ale contextului în care se desfășoară practica pedagogică

CS.1.1. Identifică tipul și structura instituției sau organizației educaționale în care se desfășoară practica pedagogică (instituții de învățământ)

- realizarea unui tur ghidat al instituției de învățământ, axat pe identificarea spațiilor specifice (sala de clasă, cabinetul de resurse, cancelaria, biblioteca) și a destinației acestora;
- studiul Regulamentului de Ordine Interioară (ROI), identificând rolul și responsabilitățile personalului didactic, auxiliar și nedidactic;
- crearea unei scheme grafice care să ilustreze structura ierarhică a școlii (director, director adjunct, cadre didactice, elevi, părinți) și fluxul de comunicare principal;
- asistarea la o ședință de consiliu profesoral sau o ședință cu părinții (dacă este permis), notând rolurile jucate de diferiți actori.

CS.1.2. Descrie mediul fizic și psihosocial al instituției / organizației de practică (spațiile, dotările, climatul educațional, relațiile între elevi și personalul didactic, cadrele didactice / personalul didactic auxiliar / personalul nedidactic, relațiile între elevi)

- realizarea unor prezentări ale spațiilor și dotărilor existente în instituția de învățământ: amenajarea sălilor de clasă, accesul la resurse educaționale, tipuri de resurse materiale din sala de clasă, atractivitatea materialelor didactice, organizarea lor pe categorii, accesibilizarea spațiilor și căilor de acces, igiena, siguranța, spațiile exterioare, dotările sanitare etc.;
- completarea unor grile de observare cu accent pe ambianța educațională și interacțiunile din cadrul unei clase de elevi;
- activitate colaborativă online: elevii propun, printr-un Padlet/whiteboard, soluții pentru adaptarea mediului educațional la nevoile diferite ale elevilor (CES, vulnerabilități educaționale și sociale, comportamente atipice, neurodivergență, remigranți, imigranți ș.a.);
- utilizarea unor grile de analiză/checklist-uri pentru a descrie specificul comunicării didactice în contextul educației la nivelul învățământului primar (modul în care învățătorul/profesorul pentru învățământ primar interacționează cu elevii, cu personalul didactic auxiliar, colegii din instituție etc.);
- participarea la sesiuni/activități de debriefing/reflecție ghidată alături de profesorul coordonator de practică.

CG 2- Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun

CS.2.1. Identifică în activitatea de practică elementele esențiale ale proiectării procesului instructiv-educativ desfășurat în învățământul primar, pe baza documentelor legislative și curriculare

- analiza documentelor elaborate de învățătoare/profesorul pentru învățământ primar;
- discutarea în grup a finalităților educației și ale unor documente curriculare relevante;
- activitate de simulare: „Tu ești învățătoarea!” – elevii realizează și prezintă proiectul cu activități pentru o zi (din învățământul primar);
- crearea unei matrici care să asocieze o competență specifică cu un conținut și cu o sugestie de metodă didactică din programă;
- utilizarea softurilor de prezentare sau a instrumentelor online de creare de fișe (TIC) pentru a realiza resurse atractive pentru elevi;
- utilizarea unor fișe de observație în timpul practicii, urmărind aplicarea concretă a unor concepte (ex: stadiul operațiilor concrete – Piaget, zona proximei dezvoltări – Vigotski), folosind un template dat;
- crearea unui set de materiale didactice vizuale (planșe, postere) care să respecte principiile estetice (cromatică, layout) și care să fie utilizate într-o lecție practică.

CS.2.2. Corelează achizițiile învățării dobândite la disciplinele de specialitate și la cele din trunchiul comun cu exemple practice din lecțiile și intervențiile educative observate în învățământul primar

- realizarea unui portofoliu de practică în care elevul descrie cum aplică în lecțiile observate cunoștințe din: pedagogie, psihologie etc.;
- activitate colaborativă online: elevii construiesc un portofoliu digital în Padlet, Book creator, Canva, Genially cu reflecții personale și materiale din practica pedagogică;
- elaborarea unui podcast/vlog/blog despre practică în care elevii discută experiențele observate la nivelul învățământului primar;
- activitate de reflecție colaborativă pe Padlet: elevii adaugă reflecții personale despre lecțiile observate în activitatea de practică;
- elaborarea unei culegeri digitale (în Padlet, Popplet, BookCreator etc.) cu idei de jocuri, resurse materiale observate în practica pedagogică;
- realizarea unui arbore de derivare pentru exemplificarea legăturilor dintre achizițiile din studiul disciplinelor de specialitate și exemplele practice.

CG 3 - Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică
CS.3.1. Identifică elemente de specificitate ale abordărilor metodologice utilizate în intervențiile educaționale observate în învățământul primar

- discuție dirijată după activitatea de practică pornind de la: „Cum a procedat învățătoarea pentru a-i îndruma pe elevi să asimileze conținuturile propuse?”;
- realizarea unei liste cu materiale didactice utilizate în învățământul primar;
- elaborarea unei hărți mentale digitale (MindMeister, Coggle, Popplet) cu materiale, jocuri observate în practica pedagogică;
- realizarea unei culegeri digitale de jocuri pe Google Drive sau Padlet;
- utilizarea unor platforme precum Kahoot, Way Ground, Socrative pentru o evaluare interactivă a cunoștințelor despre intervențiile educaționale observate;
- crearea unei prezentări interactive (în Genially, Slido, Nearpod etc.), cu tehnici de lucru, materiale, mijloace adaptate elevilor de nivel primar, din categoria celor cu CES sau aflați în risc de excludere socială (ex. statut social, economic sau cultural, minoritate națională, copii separați temporar sau definitiv de părinți etc.);

CS.3.2. Reflectează asupra eficienței abordărilor metodologice, formulând observații și posibile sugestii de îmbunătățire adaptate contextului educațional

- utilizarea inteligenței artificiale generative, precum chatbot-uri de tip Copilot, Diffit, NotebookLM, ChatGPT) pentru elaborarea unor scenarii didactice urmată de discuții dirijate din partea profesorului coordonator de practică: Ce menținem?; Ce schimbăm?; Ce adăugăm?;
- implementarea în cadrul practicii pedagogice a unui proiect de comunicare digitală (podcast, vlog sau blog tematic) pornind de la subiectul/tema: „Impactul educației în învățământul primar”;
- aplicarea tehnicii incidentului critic pornind de la tema: „Importanța educației din învățământul primar în pregătirea elevului”.

CG 4 - Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale
CS.4.1. Identifică metode, tehnici și instrumente de evaluare utilizate în învățământul primar

- observarea modului în care profesorul pentru învățământ primar realizează evaluarea zilnică a elevilor (pornind de la conversație, fișe, jocuri de verificare, se explică utilizarea unor metode, tehnici și instrumente alternative - observarea sistematică a comportamentului și activității elevului, jurnalul reflexiv, proiectul, fișa de apreciere a progresului elevului, lista de control, scala de clasificare etc.);
- analizarea unor teste sau fișe de lucru reale utilizate de profesor și identificarea tipurilor de itemi (obiectivi, semiobiectivi, subiectivi), argumentând care dintre ei sunt mai potriviți pentru ciclul primar;
- analizarea metodelor, tehnicilor și instrumentelor de evaluare adecvate pentru diferite forme/tipuri ale acestora (inițială, de parcurs, finală, formativă, sumativă etc.);
- completarea unei fișe de observare privind metodele de evaluare folosite în activitățile didactice;
- analizarea unor exemple de fișe de progres, portofolii și jurnale ale elevului;

– <i>dezbateri pe marginea datelor colectate de elevii practicanți prin fișele/grilele de observare a lecției.</i>
CS.4.2. Descrie situațiile de evaluare observate în intervențiile educaționale, raportându-se la efectele acestora asupra elevilor
– <i>analizarea activităților observate din perspectiva evaluării în contextul învățământului primar;</i>
– <i>redactarea unei fișe reflexive: „Ce rol are evaluarea în învățământul primar?”;</i>
– <i>realizarea unui podcast educațional în care elevii discută despre importanța rolului feedbackului pozitiv;</i>
– <i>activitate de reflecție colaborativă pe Jamboard: „Cum putem adapta evaluarea pentru copiii cu nevoi educaționale speciale?”;</i>
– <i>realizarea unui organizator grafic pentru reprezentarea tipurilor de rezultate școlare din învățământul primar.</i>

G 5- Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

CS.5.1. Descrie sarcinile desfășurate și experiențele dobândite în activitățile de observare și analiză pedagogică
– <i>discuții de reflecție cu profesorul coordonator despre atitudinea, comportamentul și implicarea în activitățile specifice practicii pedagogice;</i>
– <i>realizarea unei autoevaluări scrise: „Cum am contribuit la buna desfășurare a activităților de practică?”;</i>
– <i>completarea unor grile de observare/checklist privind competențele demonstrate în timpul practicii (responsabilitate, comunicare, colaborare);</i>
– <i>realizarea unui portofoliu digital reflexiv (Google Sites / Padlet) cu imagini, fișe și reflecții privind activitățile din practică;</i>
– <i>utilizarea aplicației Mentimeter sau Jamboard pentru reflecție colectivă: „Ce am învățat despre responsabilitatea profesională?”, “Cum mă ajută activitatea de practică în orientarea în carieră și dezvoltarea identității profesionale?”.</i>
CS.5.2. Evaluează propriile responsabilități și roluri în activitatea de practică pedagogică observativă
– <i>redactarea unui jurnal de practică în care elevul descrie lecțiile observate și sarcinile proprii (pregătirea materialelor, asistarea la lecții, sprijinirea elevilor);</i>
– <i>discuție de grup: „Ce am învățat observând lecțiile de la învățământul primar?”;</i>
– <i>prezentarea orală a experiențelor trăite în perioada de practică, cu accent pe competențele dezvoltate;</i>
– <i>completarea unei fișe reflexive: „Ce am observat – Ce am învățat – Ce pot îmbunătăți”;</i>
– <i>realizarea unor prezentări digitale pe grupe cu experiențele din practica pedagogică;</i>
– <i>scrierea unei narațiuni educaționale „O zi memorabilă din practica pedagogică”, care să reflecte implicarea personală;</i>
– <i>redactarea unui eseu argumentativ pe tema “Ce obstacole pot întâmpina în profesia didactică și cum le pot depăși eficient”.</i>

CLASA a IX-a
CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale	1.1. Instituția/organizația de practică (tipul de instituție, programele și proiectele educaționale dezvoltate, programul de funcționare, spațiile/dotările/resursele etc.) 1.2. Studiul legislației școlare și a documentelor curriculare utilizate în unitatea de învățământ; familiarizarea cu modul specific de planificare și desfășurare a activităților pe durata unei zile, săptămâni, modul/semestru, în școală și cu sistemul activităților metodice din unitatea de învățământ
2. Observare și implicare în realizarea unor activități școlare sau extrașcolare	2.1. Analiza documentelor curriculare și identificarea resurselor utilizate la clasa unde se efectuează practica pedagogică 2.2. Studiarea structurii documentelor întocmite de învățătoare/ profesor pentru învățământ primar (planificări, evidențe, fișe de caracterizare, proiecte de activitate didactică etc.) și a modului de organizare a acestora 2.3. Asistență la activitățile didactice conduse de învățătoare/ profesor pentru învățământ primar și la rezolvarea de către aceasta a unor probleme curente; consemnarea observațiilor în caietul de practică
3. Proiectarea, desfășurarea și evaluarea activităților didactice	3.1. Aspecte generale privind planificarea și proiectarea activității didactice în învățământul primar. Organizarea procesului didactic 3.2. Conceperea și elaborarea unor materiale suport pentru activitatea didactică: fișe de lucru, fișe de evaluare, jocuri didactice etc. 3.3. Elaborarea unor proiecte secvențiale sau integrale de optimizare a activităților didactice asistate
4. Reflecția profesională asupra experiențelor de practică pedagogică	4.1. Tehnici de reflecție metacognitivă asupra cunoștințelor și experiențelor acumulate pe parcursul practicii pedagogice 4.2. Instrumente de înregistrare/consemnare a experiențelor și reflecțiilor din cadrul practicii pedagogice (jurnale de practică, grile, fișe de analiză și reflecție, portofoliul elevului practicant etc.)

CLASA a X-a
COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice

CS.1.1. Explică specificul instituțiilor/ organizațiilor educaționale, a documentelor școlare și structurilor de organizare și funcționare
– realizarea unor proiecte pe echipe de lucru despre îmbunătățirea spațiului interior/exterior din instituția de practică (reamenajarea spațiului școlar pentru reușita desfășurării activităților didactice, de exemplu îmbunătățirea colțului Bibliotecă, Știință etc.); – studii de caz despre importanța spațiilor de învățare; – analiza standardelor privind materialele de predare-învățare în învățământul primar; – completarea unor grile/checklist-uri special concepute pentru a analiza tipurile de materiale existente în instituția de practică.
CS.1.2. Aplică strategii de comunicare și de colaborare cu personalul din instituțiile/organizațiile de practică (învățătoare/profesorii pentru învățământ primar, psihologi, logopezi, personal auxiliar, cadre medicale etc.)
– simularea unei ședințe cu părinții: elevii vor trebui să simuleze scenariul unei ședințe cu părinții specifică învățământului primar; – completarea unor grile cu observații structurate asupra modului în care personalul specializat comunică și colaborează între ei, cu părinții și cu alți parteneri educaționali; – aplicarea tehnicii controversei creative: elevii vor dezbate bunele practici observate și vor propune modalități de îmbunătățire a comunicării și colaborării profesionale în instituția de învățământ; – crearea unui kit digital interactiv pentru comunicarea și colaborarea eficientă în școală (exemplu, infografice digitale animate ce ar putea fi realizate cu instrumente precum Canva, Piktochart; tutoriale video, realizate cu telefonul mobil sau software simplu de editare precum InShot, CapCut, Vimeo Create, care prezintă scenarii/tehnici de comunicare incluzivă în instituția de învățământ; – identificarea unor articole științifice, studii, ghiduri care conțin modalități/tehnici de comunicare, toate organizate într-un Padlet sau Wakelet, de către elevii practicanți;=.

CG 2 - Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun

CS.2.1. Descrie modul de aplicare a conținuturilor din curriculumul pentru învățământ primar în activitățile observate
– exerciții de descriere a surselor și criteriilor de organizare pedagogică a conținuturilor specifice învățământului primar; – participarea la o sesiune de Rolestorming referitoare la conținuturile specifice învățământului primar, prin atribuirea unor roluri diverse (ex: părinte, învățător, specialist în curriculum, reprezentant al comunității etc.), elevii vor analiza și vor formula argumente variate referitoare la organizarea, relevanța și transmiterea conținuturilor educaționale destinate elevilor din învățământul primar; – realizarea unor organizatori cognitivi pentru a evidenția similitudinile și deosebirile dintre conținuturile educaționale abordate în învățământul primar; – exerciții de corelare a conținuturilor educaționale cu obiectivele operaționale și integrarea metodelor și mijloacelor.

CS.2.2. Implementează, cu sprijin din partea mentorului, elemente de conținut din curriculumul pentru învățământ primar în elaborarea unor secvențe educaționale simple, concepute pentru școlarul mic

- selectarea unor resurse, platforme și aplicații didactice necesare în intervențiile educaționale simple, integrând tehnologiile și instrumentele digitale; aplicații practice de elaborare a unor resurse didactice pentru învățământul primar pe platforme precum: Genially, SCAMPER, Cospace Edu, Minecraft, Scratch, Learning Apps, Educaplay;*
- *analizarea unor platforme și instrumente digitale ce pot fi utile în procesul de predare-învățare-evaluare în învățământul primar: Mentimeter/ Poll Everywhere/ Kahoot/ Educaplay/ Way Ground/ Learning Apps/ Padlet/ Prezi/ MindUp;*
 - *proiecte pe echipe de lucru: elevii vor prezenta idei de activități educative simple, adaptate situației și vârstei, pornind de la anumite elemente de conținut specifice Curriculumului pentru învățământul primar;*
 - *utilizarea unor instrumente digitale în elaborarea unor activități educative simple (Canva, Genialy, Livresq, Prezi, Slido, PearDeck etc.);*
 - *elaborarea unor posibile intervenții educaționale care sprijină includerea copiilor cu nevoi speciale (ex: copiii neurodiverși, copiii proveniți din medii socio-economice defavorizate, copiii aparținând minorităților etnice, copiii cu potențial aptitudinal înalt);*
 - *implicarea elevilor în organizarea momentelor de rutină din școală (primirea elevilor, aranjarea materialelor, tranziții între activități);*
 - *realizarea unei secvențe educative sub îndrumarea cadrului didactic;*
 - *participarea activă la activități integrate / proiecte tematice/ serbari/ festivaluri;*
 - *organizarea unor jocuri didactice adaptate particularităților de vârstă;*
 - *utilizarea resurselor digitale pentru sprijinul activităților educative (ex: LearningApps, InfinitEdu/ Aplicația SMART, UNICEF – pentru prezentări interactive și jocuri);*
 - *reflectarea asupra propriei activități prin completarea fișei de autoevaluare: „Ce am învățat din activitatea de azi?”;*
 - *realizarea unui portofoliu de practică – care să cuprindă fișe de observație, planuri de lecție, resurse digitale și reflecții personale asupra propriei activități.*

CG 3 - Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică

CS.3.1. Aplică metodele, mijloacele și formele de organizare adaptate particularităților individuale ale copiilor și contextelor în care se desfășoară practica pedagogică

- *elaborarea unei diagrame Venn pe baza unor lecții observate (metodele tradiționale vs. metodele moderne/ materialele didactice tradiționale vs. materialele digitale);*
- *exercițiu de reflecție colaborativă: elevii postează pe Padlet exemple de bune practici educaționale și propun alternative;*
- *crearea unui portofoliu digital reflexiv (Google Sites, Canva eBook) cu analize și propuneri de îmbunătățire a metodelor de învățământ;*
- *simularea în echipă: reproiectarea unei lecții pentru un grup de elevi cu nevoi educaționale speciale (ex. adaptare de materiale, metode vizuale);*
- *utilizarea aplicației Miro pentru a colabora la un plan vizual de îmbunătățire a unei activități educative (ce menținem / ce schimbăm / ce adăugăm);*
- *utilizarea inteligenței artificiale (chatbot-uri de tip Copilot, Diffit, Notebook, Chat GPT) pentru crearea unor scenarii didactice urmată de dezbateri: Ce menținem? Ce schimbăm? Ce adăugăm?;*
- *crearea unui podcast educațional de grup: „Ce metode funcționează cel mai bine în învățământul primar incluziv?”.*

CS.3.2. Analizează eficiența diferitelor abordări și strategii metodologice (metode de predare-învățare-evaluare) folosite la clasă pentru a asigura atingerea rezultatelor așteptate ale învățării (competențe specifice și generale) în relație cu domeniile de conținut/disciplinele studiate prevăzute în curriculumul pentru învățământul primar

- *utilizarea inteligenței artificiale generative, precum chatbot-uri de tip Copilot, Diffit, Notebook, Chat GPT) pentru elaborarea unor scenarii didactice urmată de discuții dirijate din partea profesorului coordonator de practică: Ce menținem?; Ce schimbăm?; Ce adăugăm?;*
- *implementarea în cadrul practicii pedagogice a unui proiect de comunicare digitală (podcast, vlog sau blog tematic) pornind de la subiectul/tema: „Impactul educației asupra școlarului mic”;*

- aplicarea tehnicii incidentului critic pornind de la tema: „Importanța școlarității mici în pregătirea elevului pentru viață”;
- atelier reflexiv: grupurile de elevi analizează un studiu de caz (situație de învățare), aplică metode diferite și discută rezultatele – se realizează o prezentare.

CG 4 - Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale

CS.4.1. Explică legătura dintre obiectivele activităților educative și metodele, tehnicile sau instrumentele de evaluare utilizate

- observarea activităților educative desfășurate de cadrul didactic, identificând obiectivele de învățare urmărite;
- completarea unei fișe de corespondență între obiectivele propuse și instrumentele de evaluare folosite (observare sistematică, conversație, fișe, jocuri evaluative);
- analiza în perechi a modului în care metodele de evaluare sprijină atingerea obiectivelor;
- elaborarea unei diagrame Venn: „Evaluarea tradițională vs. evaluarea formativă în învățământul primar”;
- utilizarea unei platforme digitale (Padlet, Miro) pentru a colecta exemple de instrumente de evaluare eficiente în învățământul primar;
- exercițiu reflexiv: explicarea, pe scurt, a relației obiectiv – activitate didactică – evaluare într-un mini-portofoliu digital reflexiv.

CS.4.2. Analizează metode și tehnici simple de evaluare a activităților educaționale și a progresului având ca reper curriculumul pentru învățământ primar

- analiza conținutului unor fișe de evaluare din perspectiva unor criterii diferite (raportarea la vârsta elevilor, complexitate, formulare clară, concentrate pe competențe, nu pe memorare, cu grad progresiv de dificultate);
- analizarea unor teste sau fișe de lucru reale și identificarea tipurilor de itemi (obiectivi, semiobiectivi, subiectivi), argumentând care dintre ei sunt mai potriviți pentru ciclul primar;
- aplicarea metodelor moderne de evaluare formativă: Exit ticket (Ce ai învățat azi?/ Ce nu ai înțeles?/ Ce întrebare ți-a rămas?), Semaforul învățării (verde- am înțeles, galben- am înțeles parțial, roșu- am nevoie de ajutor), Thumbs up/Side/Down (Degetul mare), Autoevaluarea vizuală (smiley faces), Jurnalul de învățare;
- utilizarea instrumentelor digitale (Google Forms, Canva, Genially, LearningApps) pentru elaborarea de fișe evaluative adaptate nevoilor elevilor;
- observarea modului în care învățătoarea/profesorul pentru învățământ primar adaptează conținuturile în funcție de progresul observat la elevi;
- completarea unei fișe de analiză a progresului (inițial – intermediar – final);
- discuție ghidată/reflecție colectivă: „Cum ne arată evaluarea progresul elevilor? Ce schimbăm în desfășurarea activităților educaționale?”;
- realizarea unui portofoliu reflexiv: „Ce metode de evaluare susțin mai bine progresul individual al elevului?”;
- simulare în echipă: adaptarea unei intervenții educative în funcție de datele obținute din evaluare (ce menținem, ce schimbăm, ce adăugăm);
- utilizarea inteligenței artificiale generative (Copilot, Diffit, NotebookLM) pentru propunerea unor modalități alternative de adaptare a strategiilor educative pe baza rezultatelor evaluării;
- realizarea unei hărți vizuale în aplicația Canva: „Cum putem evalua eficient în învățământul primar?”.

CG 5 - Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

CS.5.1. Analizează propriile trăsături, atitudini și comportamente manifestate în contexte educaționale, raportându-le la profilul cadrului didactic

- completarea unui jurnal reflexiv zilnic privind activitățile observate și modul personal de raportare la acestea (atitudini, emoții, reacții profesionale);
- realizarea unei autoanalize scrise privind competențele personale (comunicarea, empatie, răbdare, spirit de echipă) și corelarea lor cu profilul cadrului didactic;
- elaborarea unei diagrame SWOT personale (puncte tari, puncte slabe, oportunități, amenințări) referitoare la rolul propriu în procesul educațional;
- utilizarea unui instrument digital de reflecție (Google Forms, Padlet, Mentimeter, Nearpod, Sutori) pentru a colecta feedback colegial și autoevaluări;
- redactarea unui eseu reflexiv (imaginativ): „Eu, profesorul pentru învățământ primar...”.

CS.5.2. Evaluează importanța activităților de practică pentru formarea competențelor profesionale specifice învățământului primar

- realizarea unei sinteze personale privind competențele formate în perioada de practică (comunicare, empatie, planificare, adaptare, reflecție critică);
- elaborarea unui portofoliu digital de practică (Canva eBook, Google Sites, PowerPoint) care include observații, reflecții, analize de activitate și feedback de la mentor;
- prezentarea în echipă a unui poster digital sau podcast reflexiv: „Ce am învățat din practica pedagogică și cum mă pregătește pentru viitoarea carieră?”;
- realizarea unui mind map sau infografic digital despre competențele dezvoltate (creativitate, empatie, gândire critică, adaptabilitate);
- utilizarea aplicațiilor de inteligență artificială generativă (Chat GPT, Diffit, NotebookLM) pentru redactarea unui plan personal de dezvoltare profesională;
- elaborarea unei grile de corelare între activitățile observate și competențele profesionale dezvoltate;
- reflecție finală: „Cum a contribuit experiența de practică la formarea identității mele profesionale ca viitor învățător/profesor pentru învățământ primar?”.

CLASA a X-a**CONȚINUTURI**

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale	1.1. Schimbările la nivel organizațional. Moduri de organizare și conducere a activității la nivelul instituției de practică 1.2. Documente de reglementare a activității personalului din instituțiile de învățământ 1.3. Documente curriculare specifice contextului educațional din învățământul primar (condica de evidență a activității didactice, caietul de observații asupra elevilor, portofoliul educațional și respectiv portofoliul individual, fișa pentru aprecierea progresului elevului)
2. Activități și intervenții educaționale în învățământul primar	2.1. Asistență la activitățile didactice conduse de învățătoare și la rezolvarea de către aceasta a unor probleme curente; consemnarea observațiilor în caietul de practică 2.2. Participarea la analiza lecțiilor și a altor activități asistate 2.3. Observarea comportamentului elevilor în timpul lecțiilor și al pauzelor 2.4. Implicarea în desfășurarea unor activități școlare alături de cadrul didactic: primirea elevilor, distribuirea materialului didactic etc.
3. Planificarea, desfășurarea și evaluarea intervențiilor educaționale	3.1. Conceperea și elaborarea unor materiale suport pentru activitatea didactică: fișe de lucru, fișe de evaluare, jocuri didactice etc. 3.2. Proiectarea activităților didactice, ținând cont de specificațiile curriculumului și de caracteristicile clasei 3.3. Desfășurarea unor secvențe de activitate didactică asistate de învățătoare : verificarea temelor pentru acasă, supravegherea jocurilor elevilor etc. 3.4. Utilizarea materialelor didactice și a resurselor educaționale digitale 3.5. Modalități specifice de monitorizare a progresului și evaluare în învățământul primar, înregistrarea rezultatelor evaluării prin instrumente digitale
4. Reflecția profesională asupra experiențelor de practică pedagogică	4.1. Tehnici de reflecție metacognitivă și analiză/autoanaliză asupra cunoștințelor și experiențelor acumulate pe parcursul practicii pedagogice 4.2. Instrumente de înregistrare/consemnare a experiențelor și reflecțiilor din cadrul practici pedagogice (jurnale de practică, grile și fișe de observare, portofoliul elevului practicant etc.)

SUGESTII METODOLOGICE

Practica pedagogică reprezintă un pilon fundamental în formarea viitorilor profesori pentru învățământul primar, deoarece consolidează cunoștințele teoretice și sprijină dezvoltarea competențelor profesionale și a aptitudinilor specifice necesare în activitatea de la clasă. Prin participarea constantă la activități de observare, analiză și aplicare practică, elevii își exersează spiritul de observație, își cultivă toleranța și răbdarea în lucrul cu copiii de vârstă școlară mică, își dezvoltă abilitățile de comunicare cu elevii, colegii și părinții și își pun în valoare creativitatea și naturalețea ludică, indispensabile pentru adaptarea conținuturilor la particularitățile ciclului primar. Totodată, practica sprijină formarea unei gândiri analitice și reflexive, necesară pentru a înțelege și gestiona adecvat dinamica unei clase.

În conceperea programei s-au avut în vedere: schimbările sociale, digitalizarea, starea de bine a elevului și a profesorului, cât și dobândirea gradată a competențelor, raportată la specificul vârstelor, în dobândirea unor competențe generale, a celor transversale, a competențelor autoreflexive ce însoțesc pe parcursul liceului și în parcursul profesional fiecare absolvent al profilului pedagogic..

Programa vine cu o serie de exemple a activităților de învățare menite să sprijine profesorul sau orice persoană din acest domeniu și nu numai, ce dorește să găsească strategiile optime în formarea competențelor profesionale, punând pe primul plan aplicarea, gândirea critică, derularea unor secvențe a unor microproiecte. Se dorește ca prin lectura personalizată a programei, fiecare cadru didactic să valorifice creativitatea de care dă dovadă, dar și punerea elevului în situații de învățare autentice. Unele dintre activitățile de învățare au la bază propuneri sau exemple de bună practică generate din activitatea de practică pedagogică derulată pe parcursul mai multor ani.

Întregul proces se desfășoară într-un mediu incluziv și stimulat, în care fiecare intervenție observată sau aplicată contribuie la fundamentarea unei culturi profesionale solide. Scopul central este formarea unui set coerent de competențe care să permită organizarea, desfășurarea și evaluarea unor activități didactice eficiente, adaptate diversității elevilor și cerințelor pedagogiei actuale.

Organizarea practicii include și un spațiu de personalizare, deoarece o parte din orele alocate pot fi folosite pentru aprofundarea unor arii curriculare în care elevii întâmpină dificultăți, pentru remedierea unor abilități practice – precum realizarea unei planificări calendaristice sau proiectarea unei unități de învățare – ori pentru dezvoltarea unor proiecte interdisciplinare relevante. Practica individuală permite interacțiuni directe cu profesorul mentor și cu elevii, oferind un feedback detaliat și recomandări adaptate nivelului de formare al fiecărui practicant. Astfel, procesul devine totodată un exercițiu autentic de individualizare a demersului didactic.

În derularea practicii, **se recomandă** utilizarea metodelor care stimulează reflecția, analiza critică și motivația față de profesia didactică. Observarea rămâne instrumentul fundamental de cunoaștere a mediului școlar, a strategiilor didactice folosite la clasă și a modului în care este gestionată activitatea elevilor. Aceasta poate fi completată cu studiul de caz, care permite înțelegerea unor situații particulare din practica educațională, și cu discuțiile colective, în care elevii practicanți analizează împreună, alături de mentor, exemplele de bune practici observate. Activitățile de tipul jocului de rol, simulării, scenariilor educaționale sau incidentului critic oferă contexte sigure pentru exersarea diverselor roluri ale cadrului didactic, pregătind viitorii profesori pentru provocările reale întâlnite la ciclul primar.

Integrarea tehnicilor interactive de analiză a documentelor curriculare contribuie la formarea unei înțelegeri profunde a planurilor-cadru, programelor școlare și altor documente de politică educațională. La acestea se adaugă evaluarea cu caracter formativ, care susține reflecția metacognitivă și o raportare realistă la propriul progres. Portofoliile de practică, jurnalele de observare și instrumentele de analiză devin astfel modalități productive de monitorizare a evoluției și de clarificare a opțiunilor metodologice. Autoevaluarea și interevaluarea sunt încurajate prin utilizarea unor criterii clare, centrate pe competențe.

În completarea activităților desfășurate la clasă, educația nonformală și implicarea în viața școlii – prin voluntariat, proiecte educaționale sau evenimente școlare – susțin dezvoltarea competențelor sociale și civice, contribuind la maturizarea profesională a elevilor practicanți. În clasa a X-a, implicarea directă în secvențe didactice scurte, sub îndrumarea mentorului, facilitează formarea limbajului didactic, înțelegerea etapelor unei lecții și consolidarea legăturilor dintre teorie și practică.

Tehnologia digitală ocupă, de asemenea, un loc important în practica pedagogică. Instrumente precum Padlet, MindMeister, Classroom Screen sau Kahoot! sprijină organizarea materialelor, elaborarea proiectelor și realizarea activităților de evaluare sau feedback într-un mod modern și accesibil elevilor.

Prin toate aceste componente, practica pedagogică se constituie într-un spațiu complex și coerent de formare profesională, în care elevii sunt sprijiniți să integreze cunoștințele psihopedagogice cu experiența directă la clasă, pregătindu-se astfel în mod autentic pentru rolul exigent și creativ al profesorului

din învățământul primar.

Portofoliul de practică pedagogică la care se face referire în paragraful anterior este recomandat să fie realizat încă de la clasa a IX-a și să fie folosit pe întreaga durată a practicii pedagogice, respectiv până la clasa a XII-a.

Această activitate reprezintă un spațiu aplicativ esențial pentru integrarea cunoștințelor teoretice dobândite la disciplinele psihopedagogice. Adicional, aceasta poate integra și componente de educație nonformală, prin implicarea elevilor în activități de voluntariat, proiecte educaționale, proiecte tematice etc. O astfel de abordare poate contribui la dezvoltarea competențelor sociale, civice și profesionale ale elevilor, facilitând tranziția de la etapa de observare la implicarea directă în activitățile educaționale pe parcursul stagiilor ulterioare de practică.

Pentru practica pedagogică derulată în cadrul orelor din clasa a X-a considerăm că este util ca elevul să poată derula scurte secvențe din cadrul unor activități, sub îndrumarea mentorului de practică, deoarece obiectivul acestei activități este atât formarea competențelor specifice, dezvoltarea limbajului specific, corelarea conținuturilor disciplinelor și metodicilor parcurse.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Bocoș, M. (2017). *Didactica disciplinelor pedagogice. Suporturi pentru formarea profesorilor*. Iași: Editura Polirom.
- Bocoș, M.-D. (2013). *Instruirea interactivă. Ghidul profesorului*. Iași: Ed. Polirom.
- Bocoș, M. (2002). *Cercetarea pedagogică: metodologie, instrumente, aplicații*. Iași: Editura Polirom
- Cadrul de referință al Curriculumului Național (2025).
- Cadrul European al Calificărilor (EQF) și conceptul de Competențe-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții (Recomandarea Consiliului din 2018).
- Cerghit, I. (2006). *Metode de învățământ*. Iași: Editura Polirom
- Chiș, V. (2001). *Activitatea profesorului între curriculum și evaluare*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
- Cucuș, C. (2008). *Teoria și metodologia instruirii*. Iași: Editura Polirom.
- Dulamă, M.E. (2002). *Metode, strategii și tehnici de predare-învățare-evaluare*. Cluj-Napoca: Editura Clusium.
- Ezechil, L., Păiși Lăzărescu, M. (2015). *Laborator preșcolar*. București: Editura V&I Integral
- Ghiduri și îndrumătoare de practică pedagogică (Elaborate de Colegiile Naționale Pedagogice sau Ministerul Educației).
- Iucu, R.B. (2006). *Managementul clasei de elevi*. Iași: Editura Polirom.
- Jinga, I., Istrate, E. (coord.) (2008). *Manual de pedagogie*. București: Editura All.
- Legea Învățământului Preuniversitar nr. 198/2023.
- Lemeni, G., Porumb, M. (coord.) (2004). *Consiliere școlară. Ghid de intervenție*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.
- Neacșu, I. (2015). *Metode și tehnici de învățare eficientă*. Iași: Editura Polirom.
- Oprea, C.L. (2007). *Strategii didactice interactive*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Ordin nr. 7.386/11.11.2024 pentru aprobarea *Profilului și standardelor profesionale ale cadrului didactic din învățământul preuniversitar, pe etape de carieră și pe niveluri de învățământ*.
- Piaget, J. (1978). *Judecata morală la copil*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Programele școlare în vigoare pentru ciclul primar (Clasele P-IV).
- Profilul de formare al absolventului de liceu (conform filierei vocaționale, profil pedagogic). Recomandările Consiliului Uniunii Europene privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții (2018/C 189/01).
- Rogoz, N. (2014). *Proiectarea curriculum-ului din perspectiva constructivismului. Noi tendințe și sugestii metodologice*. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza".
- Sălăvăstru, D. (2004). *Psihologia educației*. Iași: Editura Polirom.

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Șarlea Iuliana	profesor grad I	Colegiul Național "Inochentie Micu Clain", Blaj
Mărginean Raluca Roxana	profesor grad I	Liceul de Muzică "Tudor Jarda", Bistrița
Nicolae Isabela Mihaela	profesor grad I	Colegiul Național "Elena Cuza", București, sector 6

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
Moșoiu Oana	Lect.univ.dr.	Universitatea din București	Coordonator științific
Rogoz Nicoleta	Lect.univ.dr.	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași	Coordonator științific
Iordache Georgeta	Prof. dr.	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Responsabil

Anexa nr. 81

Programa școlară
pentru disciplina

Practică pedagogică

Clasele a IX-a și a X-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea mediere școlară*

Învățământ liceal

- 2025 -

Anexa nr. 81
**Programa școlară pentru disciplina *Practică pedagogică*,
clasele a IX-a și a X-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea mediere școlară*

NOTĂ DE PREZENTARE

Practica pedagogică, parte integrantă a filierei vocaționale – profil pedagogic, specializarea **Mediere școlară** – reprezintă o componentă aplicativă esențială a formării de specialitate. Ea marchează începutul pregătirii practice pentru elevii din clasele a IX-a și a X-a și are rolul de a-i familiariza cu ansamblul serviciilor, intervențiilor și strategiilor de mediere destinate sprijinirii elevilor, părinților și comunității școlare. Prin intermediul acestei discipline, elevii își dezvoltă competențe psihosociale, de comunicare și de relaționare, fundamentale pentru viitorul specialist în mediere școlară. Implicarea sistematică în activitățile de practică le permite să observe îndeaproape dinamica relațiilor din mediul educațional, să înțeleagă tehnicile de prevenire și soluționare a conflictelor și să interiorizeze principiile incluziunii și echității educaționale.

Disciplina răspunde nevoilor actuale ale societății și se întemeiază pe setul celor opt competențe-cheie europene, având ca obiectiv *dezvoltarea atributelor necesare unui facilitator eficient al dialogului și integrării în comunitatea școlară*. Practica oferă un cadru propice formării accelerate a competențelor profesionale, în special a celor legate de comunicarea nonviolentă, gestionarea situațiilor de risc și conflict, promovarea incluziunii și diversității, precum și orientarea în carieră în context educațional.

Elaborarea programei pornește de la repere esențiale pentru formarea în domeniul medierii școlare, precum Profilul de competențe al mediatorului școlar, Profilul de formare al absolventului de liceu și principiile de proiectare curriculară specifice domeniilor consilierii, asistenței psihopedagogice și intervenției comunitare. De asemenea, sunt avute în vedere responsabilitățile legate de siguranța fizică și psihologică a elevilor, precum și evoluțiile recente din pedagogia socială, etica profesională și tehnicile de negociere și mediere.

Disciplina beneficiază de un buget de timp de **trei ore pe săptămână** și este structurată în conformitate cu competențele generale ale domeniului psihopedagogic, incluzând nota de prezentare, competențele generale și specifice, exemple de activități de învățare, conținuturile și sugestiile metodologice. Abordarea curriculară valorifică interdependența dintre formarea teoretică și experiența practică, punând în evidență conexiunile cu psihologia socială, comunicarea, etica și alte domenii relevante.

Accentul se pune pe activități de asistență, observare și micro-intervenții în contexte școlare și comunitare, astfel încât elevii să se familiarizeze cu specificul relațiilor interpersonale, cu modul de funcționare a grupurilor de elevi și cu strategiile de mediere eficiente. Parcurgerea disciplinei urmărește dezvoltarea capacităților de analiză, empatie, reflecție metacognitivă și adaptare proactivă la cerințele multiple ale mediului educațional și social.

Programa este structurată pe baza competențelor generale comune tuturor disciplinelor psihopedagogice și include:

- Nota de prezentare,
- Competențe generale,
- Competențe specifice,
- Exemple de activități de învățare,
- Conținuturi,
- Sugestii metodologice.

Disciplina este fundamentată pe o abordare care evidențiază și valorifică conexiunile dintre componentele practice cu cele teoretice, specifice disciplinelor psihopedagogice, sociologice și metodice (ex: psihologia socială, comunicare, etică).

Accentul este pus pe activitățile de asistență, observare și micro-intervenții în contexte școlare și comunitare, având scopul de a facilita acomodarea viitorilor specialiști cu specificul relațiilor interpersonale, cu dinamica grupurilor de elevi și cu strategiile de mediere eficiente.

Prin parcurgerea acestei discipline, se urmărește dezvoltarea capacităților esențiale de analiză, empatie, reflecție metacognitivă și adaptare proactivă la exigențele contextului educațional și social.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice
CG2	Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun
CG3	Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică
CG4	Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale
CG5	Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice

Clasa a IX-a
CS.1.1. Identifică tipul și structura instituției sau organizației educaționale în care se desfășoară practica pedagogică (* la alegere din: Școli gimnaziale și licee din mediul urban și rural cu clase multiculturale, Centre de zi școlare, cluburi, ONG-uri partenere, CJRAE/CMBRAE, DGASPC, Centre de plasament/case de tip familial, CSEI, Spitale pediatrie- a se vedea în Sugestiile metodologice). - Elaborarea unei fișe de profil a instituției vizitate, incluzând date despre numărul de elevi, ciclurile de învățământ, ponderea mediului de proveniență (rural/urban) și rata de absenteism/abandon școlar; - Crearea unei hărți a factorilor externi care influențează școala (ex: ONG-uri locale, biserici, primărie, grupuri etnice, nivel de șomaj); - Realizarea unui tur virtual al instituției (folosind aplicații ca Thinglink, Google Slides interactiv etc); - Studierea Planului de Dezvoltare Instituțională (PDI) al școlii și identificarea obiectivelor strategice legate de incluziunea socială și colaborarea cu familiile; - Activitate colaborativă pe platforma Padlet: fiecare elev adaugă observații despre structura instituției în care face practica pedagogică.
CS.1.2. Descrie mediul fizic și psihosocial al instituției / organizației de practică (spațiile, dotările, climatul educațional, relațiile între copii și personalul didactic, cadrele didactice / personalul didactic auxiliar / personalul nedidactic, relațiile între copii). - Utilizarea unor grile de observare structurată în timpul orelor sau ședințelor pentru a înregistra tipurile de bariere de comunicare (ex: lipsă de ascultare, judecăți, ton agresiv) între elevi și/sau profesori; - Analiza unui studiu de caz (fictiv sau real anonimizat) care descrie un conflict, realizând o diagramă a relațiilor și identificând părțile primare și secundare implicate; - Participarea la jocuri de rol în care elevii exersează rolul de mediator care pune întrebări deschise pentru a descoperi nevoile reale din spatele pozițiilor exprimate de părțile aflate în conflict; - Colectarea și clasificarea tipurilor de situații conflictuale observate (ex: conflict elev-elev, conflict profesor-părinte, tensiuni interetnice) și argumentarea de ce fiecare tip necesită o abordare de mediere diferită; - Participarea la workshopuri, excursii educative, medieri preventive, teatru forum (întâlniri tematice între elevi, profesori, părinți, invitați speciali) pe diferite teme (modele de bune practici, practici reflexive, etc.), pentru exersarea ascultării active și a empatiei.

CG 2 - Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun

Clasa a IX-a
CS.2.1. Identifică în activitatea de practică elementele esențiale ale proiectării procesului instructiv-educativ desfășurat în Școli gimnaziale și licee din mediul urban și rural cu clase multiculturale, Centre de zi școlare, cluburi, ONG-uri partenere, CJRAE/CMBRAE, DGASPC, Centre de plasament / case de tip familial, CSEI, Spitale pediatrie, pe baza documentelor legislative și curriculare - Realizarea de jocuri de rol în care elevii exersează recunoașterea limbajului nonverbal al elevilor din ciclul primar și gimnazial; - Analizarea unor înregistrări (video/audio, cu acordul părților) sau transcrieri de dialoguri între elevi, profesori și părinți, cu scopul de a identifica barierele de comunicare (Logică și Argumentare/Comunicare – Trunchiul Comun); - Consemnarea zilnică a situațiilor de comunicare dificilă observate în timpul practicii și explicarea lor cu termeni specifici din pedagogie; - Exerciții de analiză critică asupra Ordinului privind normele de încadrare și de activitate ale mediatorului școlar nr. 1539/2007, Legii învățământului preuniversitar nr. 198/2023 a învățământului preuniversitar, în vederea identificării domeniilor de dezvoltare, dimensiunilor dezvoltării și practicilor de sprijin recomandate (metode - SINELG, Brainwriting, 6.3.5., tehnica avocat-procuror-judecător (avocatul - formulează argumente

Clasa a IX-a
care susțin conținutul unui text extras din legislație, procurorul aduce contraargumente, iar judecătorul analizează punctele de vedere și formulează o concluzie) etc.; - Analizarea documentelor elaborate de mediatorul școlar; - Activitate pe Padlet, Popplet sau Classroom Screen: elevii adaugă sticky notes despre importanța fiecărui document curricular/legislativ prezentat în cadrul practicii pedagogice; - Activitate de simulare: „Tu ești mediatorul școlar!” – elevii realizează și prezintă activități de mediere; - realizarea unor observații asupra principalelor domenii de dezvoltare, pentru copii și elevi prin intermediu aplicației digitale Bebbio, UNICEF.
CS.2.2. Corelează achizițiile învățării dobândite la disciplinele de specialitate și la cele din trunchiul comun cu exemple practice din activitățile și intervențiile educative observate în instituția sau organizația de practică pedagogică - Redactarea unui mini-cod de etică a mediatorului școlar bazat pe prevederile legale și pe standardele profesionale; - Studiu de caz incluzând etapele medierii, rolul părților și tehnici de negociere aplicabile; - Pregătirea unor argumente clare și etice pentru a convinge părțile dintr-un conflict să accepte medierea, folosind principii de logică și etică socială; - Activitate colaborativă online: elevii construiesc un portofoliu digital în Padlet, Book creator, Canva, Genially cu reflecții personale și materiale din practica pedagogică; - Elaborarea unui podcast/vlog/blog despre practică în care elevii discută experiențele observate la practica pedagogică.

CG 3 - Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică

Clasa a IX-a
CS.3.1. Identifică elemente de specificitate ale abordărilor metodologice utilizate în intervențiile educaționale observate în instituțiile și organizațiile de practică pedagogică - Căutarea și extragerea din ROI a articolelor referitoare la disciplină, sancțiuni, drepturile și obligațiile elevilor, care pot fi subiecte de mediere; - Diagrame Venn care să plaseze serviciul de mediere în structura școlii, identificând fluxul de raportare a problemelor și persoanele-cheie; - Colectarea de informații despre utilizarea datelor statistice (absenteism, note mici) din documentele școlii pentru a proiecta programe de prevenție; - Discuție dirijată după activitatea de practică pornind de la: „Cum a procedat mediatorul școlar pentru a-i îndruma pe copii, profesori, părinți să participe la programele de recuperare/ activități remediale?”; - Realizarea unei liste cu materiale didactice utilizate la practica pedagogică; - Utilizarea unor platforme precum Kahoot, Way Ground, Socrative pentru o evaluare interactivă a cunoștințelor despre intervențiile educaționale observate; - Crearea unei prezentări interactive (în Genially, Slido, Nearpod etc.), cu tehnici de lucru, materiale, mijloace adaptate elevilor cu CES sau aflați în risc de excluziune socială (ex. statut social, economic sau cultural. minoritate națională, copii separați temporar sau definitiv de părinți etc.); - Identificarea, descrierea și asocierea diverselor abordări metodologice (didactice și de mediere) cu specificul contextelor și al grupurilor de vârstă observate în practică.
CS.3.2. Reflectează asupra eficienței abordărilor metodologice, formulând observații și posibile sugestii de îmbunătățire adaptate contextului educațional. - Proiectarea unei sesiuni complete de prevenire a bullying-ului (durată, obiective, metode, resurse), folosind metode de specialitate (ex: jocuri de rol, discuții dirijate, studiul de caz). - Crearea unei scheme logice a unui proces de mediere, incluzând etapele, tehnicile de ascultare activă și formularea acordului, așa cum sunt ele predate la disciplina de specialitate. - Utilizarea inteligenței artificiale generative, precum chatbot-uri de tip Copilot, Diffit, NotebookLM, ChatGPT) pentru elaborarea unor scenarii didactice urmată de discuții dirijate din partea profesorului coordonator de practică: Ce menținem?; Ce schimbăm?; Ce adăugăm? - Implementarea în cadrul practicii pedagogice a unui proiect de comunicare digitală (podcast, vlog sau blog tematic) pornind de la subiectul/tema: „Impactul programului de desegregare/ A doua șansă/ Școala după școală... în viața comunității”; - Folosirea tehnicii Think-Pair-Share (TPS) pentru evidențierea importanței asigurării accesului și participării echitabile la educație pentru toți copiii;

Clasa a IX-a
– Aplicarea tehnicii incidentului critic pornind de la tema: „Importanța incluziunii elevilor cu CES în sistemul de învățământ de masă”; – Joc de rol- simulări a unui caz de mediere (ex: conflict între doi elevi), aplicând etapele medierii și folosind întrebările deschise (metodă de mediere) și ascultarea activă.

CG 4 - Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale

Clasa a IX-a
CS.4.1. Identifică metode, tehnici și instrumente de evaluare utilizate în medierea școlară
– Colectarea și analizarea unor modele de chestionare de feedback (anonime) utilizate după o sesiune de mediere (ex: întrebări despre gradul de mulțumire, respectarea acordului); – Elaborarea unei grile simple de evaluare inițială a unui conflict (observat sau prezentat ca studiu de caz), notând intensitatea, părțile implicate și cauzele probabile; – Analizarea a două cazuri de conflict similare, dar cu rezultate diferite (unul rezolvat, unul eșuat), și identificarea factorilor care au dus la succes/eșec (indicatori de rezultat); – Observarea modului în care mediatorul școlar realizează evaluarea zilnică a nevoilor școlii (pornind de la conversație, fișe, jocuri de verificare, se explică utilizarea unor metode, tehnici și instrumente alternative - observarea sistematică a comportamentului și activității copilului, portofoliul, auto/interevaluarea copilului, jurnalul reflexiv, proiectul, fișa de apreciere a progresului copilului, lista de control, scala de clasificare etc.); – Completarea unei fișe de observare privind metodele de evaluare folosite în activitățile educative; – Dezbatere pe marginea datelor colectate de elevii practicanți prin fișele/grilele de observare a comportamentului beneficiarilor de activități de mediere școlară.
CS.4.2. Descrie situațiile de evaluare observate în intervențiile educaționale, raportându-se la efectele acestora asupra copiilor
– Crearea unui chestionar scurt pentru elevi sau părinți care să măsoare schimbările de atitudine sau comportament (rezultatele învățării) după un atelier de prevenire a violenței; – Completarea unei fișe detaliate de autoevaluare după susținerea unei micro-activități de mediere, punând accent pe calitatea tehnicilor de ascultare și neutralitatea menținută; – Analizarea activităților observate din perspectiva evaluării în contextul medierii școlare; – Redactarea unei fișe reflexive: „Ce rol are evaluarea în sprijinirea dialogului școală-familie-comunitate?”; – Activitate de reflecție colaborativă pe Jamboard: „Cum putem adapta evaluarea pentru copii cu nevoi educaționale speciale?”.

CG 5 - Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

Clasa a IX-a
CS.5.1. Evaluează propriile responsabilități și roluri în activitatea de practică pedagogică observativă
– Completarea unui jurnal-reflexiv după fiecare sesiune de practică, răspunzând la întrebări precum: „Ce tehnică de comunicare am folosit bine?”, „Ce m-a frustrat în interacțiunea cu elevii/părinții?” (Puncte tari/slabe); – Realizarea unei Diagrame Venn care să ilustreze impactul emoțional al situațiilor de mediere observate asupra propriei persoane și identificarea strategiilor de gestionare a stresului (autocunoaștere); – Solicitarea și analizarea Feedback-ului primit de la profesorul mentor/coordonator de practică, comparându-l cu auto-evaluarea proprie; – Discuții de reflecție cu profesorul coordonator despre atitudinea, comportamentul și implicarea în activitățile specifice practicii pedagogice; – Realizarea unei autoevaluări scrise: „Cum am contribuit la buna desfășurare a activităților de practică?”; – Completarea unor grile de observare/checklist privind competențele demonstrate în timpul practicii (responsabilitate, comunicare, colaborare); – Realizarea unui portofoliu digital reflexiv (Google Sites / Padlet) cu imagini, fișe și reflecții privind activitățile din practică; – Utilizarea aplicației Mentimeter sau Jamboard pentru reflecție colectivă: „Ce am învățat despre responsabilitatea profesională în contextul medierii școlare?”, „Cum mă ajută activitatea de practică în orientarea în carieră și dezvoltarea identității profesionale?”;

Clasa a IX-a	
CS.5.2. Descrie sarcinile desfășurate și experiențele dobândite în activitățile de observare și analiză pedagogică	
–	Elaborarea unui plan de dezvoltare profesională pe termen scurt (pentru anul următor), care să includă cursuri, lecturi sau stagii de voluntariat ce vizează îmbunătățirea aspectelor deficitare identificate în practică;
–	După analiza unei micro-intervenții proprii și redactarea unui paragraf critic în care se propun cel puțin două modificări concrete (metode alternative, limbaj diferit) pentru o eficiență sporită;
–	Documentarea diverselor căi de carieră disponibile (mediator școlar angajat, consilier, mediator comunitar, asistent social) și identificarea cerințelor de calificare necesare pentru fiecare (inclusiv facultăți relevante);
–	Redactarea unui jurnal de practică în care elevul descrie activitățile observate și sarcinile proprii (pregătirea materialelor, asistarea la activități, sprijinirea copiilor).
–	Completarea unei fișe reflexive: „Ce am observat – Ce am învățat – Ce pot îmbunătăți”, cu accent pe competențele dezvoltate;
–	Scrierea unei narațiuni educaționale „O zi memorabilă din practica pedagogică”, care să reflecte implicarea personală;
–	Redactarea unui eseu argumentativ pe tema “Ce obstacole pot întâmpina în profesia didactică și cum le pot depăși eficient”.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale	1.1. Prezentarea unității de învățământ/ instituției de către conducerea școlii/ a instituției: – finalități, misiune, viziune; – structură organizatorică; – mediu socio-cultural și particularități ale comunității; – relațiile școală–familie–comunitate. 1.2. Identificarea și analiza factorilor care influențează climatul școlar (relații interpersonale, stiluri de conducere, nivel de implicare al elevilor). 1.3. Vizitarea spațiilor educaționale și observarea modului de organizare a activităților educative, extracurriculare și de mediere (la alegere, din următoarele: Școli gimnaziale și licee din mediul urban și rural cu clase multiculturale, Centre de zi școlare, cluburi, ONG-uri partenere, CJRAE/CMBRAE, DGASPC, Centre de plasament/ case de tip familial, CSEI, Spitale pediatrice- vezi Sugestii metodologice). 1.4. Studiarea regulamentului intern, codului etic al elevului și al profesorului, legislației privind consilierea și medierea școlară, precum și a politicilor interne privind conduita și prevenirea conflictelor, cu accent pe protecția datelor personale.
2. Activități școlare sau extrașcolare	2.1. Studiarea documentația de bază utilizată în mediere (caiete de evidență, fișe de observație, acorduri de confidențialitate, procese-verbale). 2.2. Observarea specificul interacțiunilor elev–elev cu dificultăți de integrare, absentism, etc., elev–profesor și elev–părinte în diverse contexte (ore, pauze, activități extracurriculare). 2.3. Identificarea situațiile de conflict sau risc educațional și analiza modului de intervenție al cadrului didactic sau al mediatorului școlar. 2.4. Modalități de asistență la ședințe de informare, formare sau consiliere pe teme de comunicare, empatie, prevenirea violenței și mediere, destinate elevilor, părinților sau profesorilor.
3. Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților didactice	3.1. Modalități de completare a unor fișe de observare a comportamentului elevilor și a relațiilor de grup, utilizabile în procese de analiză a conflictelor. 3.2. Modalități de concepere a unor scenarii educaționale sau role-play-uri care simulează situații de conflict, negociere și mediere, cu aplicarea principiilor comunicării nonviolente. 3.3. Contexte de facilitare, sub supravegherea profesorului coordonator, a unor discuții, jocuri de rol sau activități de grup privind rezolvarea pașnică a conflictelor și gestionarea emoțiilor. 3.4 Specificul materialelor educative (postere, broșuri, prezentări PowerPoint) pe teme precum empatia, cooperarea, incluziunea și comunicarea asertivă.

CLASA a X-a

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

CG 1 - Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice

Clasa a X-a
CS.1.1. Identifică tipul și structura instituției sau organizației educaționale în care se desfășoară practica pedagogică (Școli gimnaziale și licee din mediul urban și rural cu clase multiculturale, Centre de zi școlare, cluburi, ONG-uri partenere, CJRAE/CMBRAE, DGASPC, Centre de plasament / case de tip familial, CSEI, Spitale pediatrie, la alegere) - Elaborarea unei fișe de profil a instituției vizitate, incluzând date despre numărul de elevi, ciclurile de învățământ, ponderea mediului de proveniență (rural/urban) și rata de absentism/abandon școlar; - Crearea unei hărți a factorilor externi care influențează școala (ex: ONG-uri locale, biserici, primărie, grupuri etnice, nivel de șomaj); - Realizarea unui tur virtual al instituției (folosind aplicații ca Thinglink, Google Slides interactiv etc); - Studiarea Planului de Dezvoltare Instituțională (PDI) al școlii și identificarea obiectivelor strategice legate de incluziunea socială și colaborarea cu familiile; - Activitate colaborativă pe platforma Padlet: fiecare elev adaugă observații despre structura instituției în care face practica pedagogică.
CS.1.2. Descrie mediul fizic și psihosocial al instituției / organizației de practică (spațiile, dotările, climatul educațional, relațiile între copii și personalul didactic, cadrele didactice / personalul didactic auxiliar, personalul nedidactic, relațiile între copii) - Utilizarea unor grile de observare structurată în timpul orelor sau ședințelor pentru a înregistra tipurile de bariere de comunicare (ex: lipsă de ascultare, judecăți, ton agresiv) între elevi și/sau profesori; - Analiza unui studiu de caz (fictiv sau real anonimizat) care descrie un conflict, realizând o diagramă a relațiilor și identificând părțile primare și secundare implicate; - Participarea la jocuri de rol în care elevii exersează rolul de mediator care pune întrebări deschise pentru a descoperi nevoile reale din spatele pozițiilor exprimate de părțile aflate în conflict; - Colectarea și clasificarea tipurilor de situații conflictuale observate (ex: conflict elev-elev, conflict profesor-părinte, tensiuni interetnice) și argumentarea de ce fiecare tip necesită o abordare de mediere diferită; - Participarea la întâlniri, cafenele ale dialogului, workshopuri, excursii educative, medieri preventive, teatru forum (întâlniri tematice între elevi, profesori, părinți, invitați speciali) pe diferite teme (modele de bune practici, practici reflexive, etc.), pentru exersarea ascultării active și a empatiei; - Activitate colaborativă online: elevii propun, printr-un Padlet/whiteboard, soluții pentru adaptarea mediului educațional la nevoile diferite ale copiilor (CES, vulnerabilități educaționale și sociale, comportamente atipice, neurodivergență, remigranți, imigranți ș.a.); - Utilizarea unor grile de analiză/checklist-uri pentru a descrie specificul comunicării didactice în contextul instituțional (modul în care profesorul interacționează cu elevii, cu personalul didactic auxiliar, colegii din instituție etc.);

CG 2 - Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun

Clasa a X-a
CS.2.1. Identifică în activitatea de practică elementele esențiale ale proiectării procesului instructiv-educativ desfășurat în Școli gimnaziale și licee din mediul urban și rural cu clase multiculturale, Centre de zi școlare, cluburi, ONG-uri partenere, CJRAE/CMBRAE, DGASPC, Centre de plasament / case de tip familial, CSEI, Spitale pediatrie, pe baza documentelor legislative și curriculare - Realizarea de jocuri de rol în care elevii exersează recunoașterea limbajului nonverbal al elevilor din ciclul primar și gimnazial;

Clasa a X-a
- Analizarea unor înregistrări (video/audio, cu acordul părților) sau transcrieri de dialoguri între elevi, profesori și părinți, cu scopul de a identifica barierele de comunicare (Logică și Argumentare/Comunicare – Trunchiul Comun); - Consemnarea zilnică a situațiilor de comunicare dificilă observate în timpul practicii și explicarea lor cu termeni specifici din Psihologie și Tehnici de comunicare; - Exerciții de analiză critică asupra Regulamentului-cadru de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar/ROFUIP, aprobat prin ordinul de ministru nr. 5.726/06.08.2024, cu modificările și completările ulterioare, Ordinului privind normele de încadrare și de activitate ale mediatorului școlar nr. 1539/2007, Legii nr. 198/ 2023 a învățământului preuniversitar, în vederea identificării domeniilor de dezvoltare, dimensiunilor dezvoltării și practicilor de sprijin recomandate (metode - SINELG, Brainwriting, 6.3.5., tehnica avocat-procuror-judecător (avocatul - formulează argumente care susțin conținutul unui text extras din legislație, procurorul aduce contraargumente, iar judecătorul analizează punctele de vedere și formulează o concluzie) etc.; - Analizarea documentelor elaborate de mediatorul școlar; - Activitate pe Padlet, Popplet sau Classroom Screen: elevii adaugă sticky notes despre importanța fiecărui document curricular/legislativ prezentat în cadrul practicii pedagogice; - Activitate de simulare: „Tu ești mediatorul școlar!” – elevii realizează și prezintă activități de mediere; - realizarea unor observații asupra principalelor domenii de dezvoltare, pentru copii și elevi prin intermediu aplicației digitale Bebbo, UNICEF; - Participarea la desfășurarea unor activități de mediere școlară (de exemplu: colectarea de date statistice relevante desăre grupurile vulnerabile, identificarea unor soluții optime pentru accesul egal la educație al copiilor și eleilor din diferite comunități, planuri de desegregare, etc.); - Completarea fișelor de observare, a grilelor de observare sau a unor checklisturi pentru activitățile de mediere (folosind un template dat).
CS.2.2. Corelează achizițiile învățării dobândite la disciplinele de specialitate și la cele din trunchiul comun cu exemple practice din activitățile și intervențiile educative observate în instituția sau organizația de practică pedagogică
- Redactarea unui mini-cod de etică a mediatorului școlar bazat pe prevederile legale și pe standardele profesionale - Studiu de caz (conflict), incluzând etapele medierii, rolul părților și tehnici de negociere aplicabile; - Pregătirea unor argumente clare și etice pentru a convinge părțile dintr-un conflict să accepte medierea, folosind principii de logică și etică socială; - Realizarea unui portofoliu de practică în care elevul descrie cum aplică în activitățile observate cunoștințe din: pedagogie, educație incluzivă, managementul emoțiilor, etc.; - Activitate colaborativă online: elevii construiesc un portofoliu digital în Padlet, Book creator, Canva, Genially cu reflecții personale și materiale din practica pedagogică; - Elaborarea unui podcast/vlog/blog despre practică în care elevii discută experiențele observate la practica pedagogică; - Elaborarea unei culegeri digitale (în Padlet, Popplet, BookCreator etc.) cu idei de programe de suport, bune practici pentru diferite probleme educaționale, activități ludice utile în activitatea cu copii proveniți din diferite comunități observate în practica pedagogică; - Realizarea unui arbore de derivare pentru exemplificarea legăturilor dintre achizițiile din studiul disciplinelor de specialitate și exemplele practice.

CG 3 - Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică

Clasa a X-a
CS.3.1. Identifică elemente de specificitate ale abordărilor metodologice utilizate în intervențiile educaționale observate în instituțiile și organizațiile de practică pedagogică
- Căutarea și extragerea din ROI a articolelor referitoare la disciplină, sancțiuni, drepturile și obligațiile elevilor, care pot fi subiecte de mediere; - iagrame Venn care să plaseze serviciul de mediere în structura școlii, identificând fluxul de raportare a problemelor și persoanele-cheie; - Colectarea de informații despre utilizarea datelor statistice (absenteism, note mici) din documentele școlii pentru a proiecta programe de prevenție; - Discuție dirijată după activitatea de practică pornind de la: „Cum a procedat mediatorul școlar pentru a-i îndruma pe copii, profesori, părinți să participe la programele de recuperare/ activități remediale?”;

Clasa a X-a
– Realizarea unei liste cu materiale didactice utilizate la practica pedagogică; – Utilizarea unor platforme precum Kahoot, Way Ground, Socrative pentru o evaluare interactivă a cunoștințelor despre intervențiile educaționale observate; – Crearea unei prezentări interactive (în Genially, Slido, Nearpod etc.), cu tehnici de lucru, materiale, mijloace adaptate elevilor cu CES sau aflați în risc de excludere socială (ex. statut social, economic sau cultural. minoritate națională, copii separați temporar sau definitiv de părinți etc.); – Identificarea, descrierea și asocierea diverselor abordări metodologice (didactice și de mediere) cu specificul contextelor și al grupurilor de vârstă observate în practică; – Crearea unor fișe de comparație între metodele didactice (predare-învățare) și metodele de mediere (ascultare activă, brainstorming, negociere), identificând elemente comune și distincte; – Analizarea unor înregistrări sau transcrieri de situații de grup (ședințe cu părinții, ore de dirigenție) pentru a identifica tehnicile folosite de mediator/profesor pentru gestionarea grupului și menținerea atenției.
CS.3.2. Reflectează asupra eficienței abordărilor metodologice, formulând observații și posibile sugestii de îmbunătățire adaptate contextului educațional.
– Proiectarea unei sesiuni complete de prevenire a bullying-ului (durată, obiective, metode, resurse), folosind metode de specialitate (ex: jocuri de rol, discuții dirijate, studiul de caz); – Crearea unei scheme logice a unui proces de mediere, incluzând etapele, tehnicile de ascultare activă și formularea acordului, așa cum sunt ele predate la disciplina de specialitate; – Căutarea și selectarea unor programe naționale sau ghiduri de intervenție (ex: prevenirea traficului de persoane) și adaptarea lor pentru contextul școlii; – Utilizarea inteligenței artificiale generative, precum chatbot-uri de tip Copilot, Diffit, NotebookLM, ChatGPT) pentru elaborarea unor scenarii didactice urmată de discuții dirijate din partea profesorului coordonator de practică: Ce menținem?; Ce schimbăm?; Ce adăugăm?; – Implementarea în cadrul practicii pedagogice a unui proiect de comunicare digitală (podcast, vlog sau blog tematic) pornind de la subiectul/tema: „Impactul programului de desegregare/ A doua șansă/ Școala după școală... în viața comunității”; – Folosirea tehnicii Think-Pair-Share (TPS) pentru evidențierea importanței asigurării accesului și participării echitabile la educație pentru toți copiii; – Aplicarea tehnicii incidentului critic pornind de la tema: „Importanța incluziunii elevilor cu CES în sistemul de învățământ de masă”; – Joc de rol- simulări a unui caz de mediere (ex: conflict între doi elevi), aplicând etapele medierii și folosind întrebările deschise (metodă de mediere) și ascultarea activă; – Proiectarea și susținerea unor jocuri de rol, a unei sesiuni scurte (micro-activități) cu elevii pe tema dezvoltării empatiei, utilizând metode active și participative (ex: jocul de rol inversat, studiul de caz cu vot); – Modificarea unui exercițiu standard de team-building pentru a fi aplicabil într-un context de mediere interculturală (ex: într-o clasă cu elevi de etnii diferite), argumentând modificările aduse.

CG 4 - Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale

Clasa a X-a
CS.4.1. Identifică metode, tehnici și instrumente de evaluare utilizate în medierea școlară
– Colectarea și analizarea unor modele de chestionare de feedback (anonime) utilizate după o sesiune de mediere (ex: întrebări despre gradul de mulțumire, respectarea acordului); – Elaborarea unei grile simple de evaluare inițială a unui conflict (observat sau prezentat ca studiu de caz), notând intensitatea, părțile implicate și cauzele probabile; – Analizarea a două cazuri de conflict similare, dar cu rezultate diferite (unul rezolvat, unul eșuat), și identificarea factorilor care au dus la succes/eșec (indicatori de rezultat); – Observarea modului în care mediatorul școlar realizează evaluarea zilnică a nevoilor școlii (pornind de la conversație, fișe, jocuri de verificare, se explică utilizarea unor metode, tehnici și instrumente alternative - observarea sistematică a comportamentului și activității copilului, portofoliul, auto/interevaluarea copilului, jurnalul reflexiv, proiectul, fișa de apreciere a progresului copilului, lista de control, scala de clasificare etc.); – Analiza metodelor, tehnicilor și instrumentelor de evaluare adecvate pentru diferite forme/tipuri ale acestora (inițială, de parcurs, finală, formativă, sumativă etc.);

Clasa a X-a
– Completarea unei fișe de observare privind metodele de evaluare folosite în activitățile educative; – Dezbateri pe marginea datelor colectate de elevii practicanți prin fișele/grilele de observare a comportamentului beneficiarilor de activități de mediere școlară.
CS.4.2. Descrie situațiile de evaluare observate în intervențiile educaționale, raportându-se la efectele acestora asupra copiilor
– Crearea unui chestionar scurt pentru elevi sau părinți care să măsoare schimbările de atitudine sau comportament (rezultatele învățării) după un atelier de prevenire a violenței; – Completarea unei fișe detaliate de autoevaluare după susținerea unei micro-activități de mediere, punând accent pe calitatea tehnicilor de ascultare și neutralitatea menținută; – Redactarea unui raport care să sintetizeze datele culese (scorurile de la chestionar) și să tragă concluzii despre eficiența intervenției, propunând, dacă este cazul, măsuri corective; – Analizarea activităților observate din perspectiva evaluării în contextul medierii școlare; – Redactarea unei fișe reflexive: „Ce rol are evaluarea în sprijinirea dialogului școală-familie-comunitate?”; – Realizarea unui podcast educațional în care elevii discută despre importanța rolul feedbackului pozitiv; – Activitate de reflecție colaborativă pe Jamboard: „Cum putem adapta evaluarea pentru copii cu nevoi educaționale speciale?”.

CG 5 - Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

Clasa a X-a
CS.5.1. Evaluează propriile responsabilități și roluri în activitatea de practică pedagogică observativă
– Completarea unui jurnal-reflexiv după fiecare sesiune de practică, răspunzând la întrebări precum: „Ce tehnică de comunicare am folosit bine?”, „Ce m-a frustrat în interacțiunea cu elevii/părinții?” (Puncte tari/slabe); – Realizarea unei Diagrame Venn care să ilustreze impactul emoțional al situațiilor de mediere observate asupra propriei persoane și identificarea strategiilor de gestionare a stresului (autocunoaștere); – Solicitarea și analizarea Feedback-ului primit de la profesorul mentor/coordonator de practică, comparându-l cu auto-evaluarea proprie; – Discuții de reflecție cu profesorul coordonator despre atitudinea, comportamentul și implicarea în activitățile specifice practicii pedagogice; – Realizarea unei autoevaluări scrise: „Cum am contribuit la buna desfășurare a activităților de practică?”; – Completarea unor grile de observare/checklist privind competențele demonstrate în timpul practicii (responsabilitate, comunicare, colaborare); – Realizarea unui portofoliu digital reflexiv (Google Sites / Padlet) cu imagini, fișe și reflecții privind activitățile din practică; – Utilizarea aplicației Mentimeter sau Jamboard pentru reflecție colectivă: „Ce am învățat despre responsabilitatea profesională în contextul medierii școlare?”, „Cum mă ajută activitatea de practică în orientarea în carieră și dezvoltarea identității profesionale?”.
CS.5.2. Descrie sarcinile desfășurate și experiențele dobândite în activitățile de observare și analiză pedagogică.
– Elaborarea unui plan de dezvoltare profesională pe termen scurt (pentru anul următor), care să includă cursuri, lecturi sau stagii de voluntariat ce vizează îmbunătățirea aspectelor deficitare identificate în practică; – După analiza unei micro-intervenții proprii, redactarea unui paragraf critic în care se propun cel puțin două modificări concrete (metode alternative, limbaj diferit) pentru o eficiență sporită; – Documentarea diverselor căi de carieră disponibile (mediator școlar angajat, consilier, mediator comunitar, asistent social) și identificarea cerințelor de calificare necesare pentru fiecare (inclusiv facultăți relevante); – Redactarea unui jurnal de practică în care elevul descrie activitățile observate și sarcinile proprii (pregătirea materialelor, asistarea la activități, sprijinirea copiilor); – Discuție de grup: „Ce am învățat observând activitățile de mediere?”; – Prezentarea orală a experiențelor trăite în perioada de practică, cu accent pe competențele dezvoltate; – completarea unei fișe reflexive: „Ce am observat – Ce am învățat – Ce pot îmbunătăți?”; – Realizarea unor prezentări digitale pe grupe cu experiențele din practica pedagogică; – Scrierea unei narațiuni educaționale „O zi memorabilă din practica pedagogică”, care să reflecte implicarea personală; – Redactarea unui eseu argumentativ pe tema “Ce obstacole pot întâmpina în profesia didactică și cum le pot depăși eficient”.

CLASA a X-a

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoașterea generală a școlii/ instituției	1.1. Familiarizarea cu planurile anuale ale consilierului și mediatorului școlar, cu programul de activități de prevenire și intervenție și planificările calendaristice ale activității de mediere. 1.2. Observarea și înțelegerea dinamicii de grup, a relațiilor elev–elev, elev–profesor, profesor–părinte, precum și a modului de gestionare a neînțelegerilor. 1.3. Observarea mecanismelor de colaborare între școală, familie și comunitate (comitete de părinți, ONG-uri, autorități locale, analize comparative).
2. Observare și implicare în realizarea unor activități școlare sau extrașcolare	2.1. Observarea asistată a unor sesiuni reale de consiliere și mediere conduse de consilierul școlar (cu respectarea confidențialității). 2.2. Participarea la dezbateri și analize de caz după observarea unor activități, cu accent pe dinamica conflictului și stilurile de comunicare utilizate, prin completarea unor fișe de standard de monitorizare. 2.3. Consemnarea observațiilor și reflecțiilor în caietul de practică (ex.: tipuri de comunicare, atitudini, moduri de rezolvare a conflictelor). 2.4. Implicarea activă în organizarea unor activități tematice care promovează cooperarea, toleranța, diversitatea, incluziunea și nonviolența (ex.: ateliere, postere, campanii de sensibilizare).
3. Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților didactice	3.1. Facilitarea, sub supravegherea profesorului coordonator, a unor discuții, jocuri de rol sau activități de grup privind rezolvarea pașnică a conflictelor și gestionarea emoțiilor. 3.2. Realizarea de materiale educative (postere, broșuri, prezentări PowerPoint) pe teme precum empatia, cooperarea, incluziunea și comunicarea asertivă. 3.3. Participarea la simulări de mediere și consiliere educațională și autoevaluarea propriilor competențe de ascultare activă, empatie și neutralitate. 3.4. Prezentarea concluziilor și a reflecțiilor din activitățile derulate în portofoliul de practică, însoțite de propuneri de îmbunătățire.

SUGESTII METODOLOGICE

Realizarea practicii pedagogice la specializarea **Mediere școlară** presupune crearea unui cadru formativ unitar, care să sprijine elevii în înțelegerea rolului mediatorului școlar și în formarea competențelor necesare exercitării acestuia. Activitățile de practică se bazează pe principiul învățării experiențiale, combinând observarea, implicarea controlată, reflecția și aplicarea cunoștințelor teoretice în contexte educaționale autentice.

În conceperea programei s-au avut în vedere: schimbările sociale, digitalizarea, starea de bine a elevului și a profesorului, cât și dobândirea gradată a competențelor, raportată la specificul vârstelor, în dobândirea unor competențe generale, a celor transversale, a competențelor autoreflexive ce însoțesc pe parcursul liceului și în parcursului profesional fiecare absolvent al profilului pedagogic.

Programa vine cu o serie de exemple a activităților de învățare menite să sprijine profesorul sau orice persoană din acest domeniu și nu numai, ce dorește să găsească strategiile optime în formarea competențelor profesionale, punând pe primul plan aplicarea, gândirea critică, derularea unor secvențe a unor microproiecte. Se dorește ca prin lectura personalizată a programei, fiecare cadru didactic să valorifice creativitatea de care dă dovadă, dar și punerea elevului în situații de învățare autentice. Unele dintre activitățile de învățare au la bază propuneri sau exemple de bună practică generate din activitatea de practică pedagogică derulată pe parcursul mai multor ani.

Procesul formativ trebuie să pornească de la familiarizarea elevilor cu instituția-gazdă, cu specificul acesteia și cu documentele de politică educațională, cu scopul de a înțelege atât contextul, cât și responsabilitățile unui mediator școlar. Va fi aleasă cel puțin o instituție, dintre: Școli gimnaziale și licee din mediul urban și rural cu clase multiculturale și mediator școlar arondat, Centre de zi școlare, cluburi, ONG-uri partenere, CJRAE/CMBRAE, DGASPC, Centre de plasament/ case de tip familial, CSEI, Spitale pediatrie, în conformitate cu legislația aplicabilă la momentul respectiv. Profesorul coordonator va sprijini elevii în analiza cadrului legislativ relevant (Legea nr. 198/2023, OMEC nr. 1539/2007, regulamente interne), orientându-i către identificarea rolurilor, limitelor profesionale și a modului în care mediatorul contribuie la menținerea unui climat școlar pozitiv și incluziv.

În etapa de observare asistată, elevii sunt îndrumați să analizeze, în mod obiectiv, dinamica grupurilor de elevi, stilurile de comunicare, interacțiunile dintre elevi și profesori, situațiile de conflict și mecanismele de prevenire sau intervenție utilizate în școală. Observarea are la bază instrumente structurate (fișe, grile, note de teren), iar profesorul coordonator discută cu elevii aspectele esențiale înainte și după fiecare sesiune, pentru a consolida înțelegerea proceselor educaționale.

Implicarea elevilor în activități educative se va realiza progresiv, în limitele stabilite de cadrul legal și sub supravegherea directă a profesorului coordonator sau a mediatorului școlar. Elevii pot pregăti materiale educative, pot facilita scurte activități de grup (jocuri de rol, exerciții de comunicare, micro-dezbateri), pot participa la activități de prevenire și pot exersa tehnici elementare de ascultare activă și comunicare asertivă. Orice activitate practică trebuie să fie pregătită în prealabil, discutată cu mentorul și adaptată nivelului de dezvoltare al elevilor beneficiari.

Un rol central în formarea competențelor îl au activitățile de reflecție. Elevii vor completa jurnalul reflexiv după fiecare sesiune, concentrându-se pe felul în care au perceput situațiile observate, pe reacțiile lor emoționale și pe strategiile profesionale identificate. Discuțiile de reflecție, desfășurate în grup sau individual, îi ajută să își conștientizeze punctele tari, dificultățile și modul în care pot evolua în direcția unui comportament profesional responsabil. În acest sens, feedbackul profesorului coordonator și autoevaluarea sistematică au un rol esențial în consolidarea identității profesionale a viitorilor mediatori.

Din punct de vedere metodologic, **se recomandă** utilizarea unor demersuri didactice active: studiul de caz, analiza incidentului critic, discuția dirijată, jocul de rol, simularea de mediere, analiza documentației și realizarea de proiecte simple de intervenție preventivă. În toate situațiile, elevii sunt încurajați să aplice tehnicile de comunicare nonviolentă, precum ascultarea activă, reformularea, întrebările deschise și identificarea nevoilor reale ale părților implicate. De asemenea, pot fi utilizate instrumente digitale (Padlet, Genially, Jamboard, Mentimeter) pentru organizarea informațiilor, pentru realizarea portofoliilor de practică sau pentru reflecția colectivă.

Evaluarea elevilor în cadrul practicii pedagogice trebuie să fie continuă și formativă. **Portofoliul de practică pedagogică** la care se face referire în paragraful anterior este **recomandat** să fie realizat încă de la clasa a IX-a și să fie folosit pe întreaga durată a practicii pedagogice, respectiv până la clasa a XII-a.

Această activitate reprezintă un spațiu aplicativ esențial pentru integrarea cunoștințelor teoretice dobândite la disciplinele psihopedagogice. Adicional, aceasta poate integra și componente de educație nonformală, prin implicarea elevilor în *activități de voluntariat, proiecte educaționale, proiecte tematice* etc. O astfel de abordare poate contribui la dezvoltarea competențelor sociale, civice și profesionale ale elevilor, facilitând tranziția de la etapa de observare la implicarea directă în activitățile educaționale pe parcursul stagiilor ulterioare de practică.

Pentru practica pedagogică derulată în cadrul orelor din clasa a X-a considerăm că este util ca elevul să poată derula secvențe din cadrul unor activități, sub îndrumarea mentorului de practică, deoarece obiectivul acestei activități este atât formarea competențelor specifice, dezvoltarea limbajului specific, corelarea conținuturilor disciplinelor și metodicilor parcurse.

Un aspect important îl reprezintă **adaptarea activităților** la diversitatea beneficiarilor. Elevii trebuie ajutați să înțeleagă particularitățile copiilor proveniți din contexte culturale diferite, cu nevoi educaționale speciale, cu dificultăți de integrare sau cu vulnerabilități socio-emoționale. Profesorul coordonator va modela constant atitudinea de acceptare, corectitudine, echitate și profesionalism pe care elevii sunt așteptați să o adopte în interacțiunile cu beneficiarii. În ansamblu, practica pedagogică trebuie să ofere elevilor oportunitatea de a observa și înțelege procesele educaționale din perspectiva unui mediator, de a exersa abilități esențiale în contexte controlate și de a reflecta asupra propriei evoluții profesionale, într-un cadru de formare responsabil, etic și incluziv.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Anexa 2 la O.M.E.C.T. nr. 1539/2007. (2007). *Rolul mediatorului școlar*.
- Conferința Națională „Abandonul Școlar în România”. (2009, 18–20 mai). Lucrări prezentate la Sinaia.
- Ghid privind traseul educațional și intervenția integrată pentru copiii cu dizabilități, cu accent pe copilul cu dizabilități severe sau profunde. (s.d.). Asociația RENINCO România & Centrul de Abilitare „Speranța”. Proiect finanțat prin Programul Matra–KAP al Ambasadei Regatului Țărilor de Jos.
- Ghid de prevenire a riscurilor migrației – instrument de lucru pentru profesori. (s.d.). Hors la Rue, FRCCF, Asociația STEA.
- Delia, G., Grigore, D., Neacșu, M., Sarău, Gh., Tacea, F., Furtună, A. N., Putineanu, D., & Enache, I. (2009). *Evaluarea politicilor publice educaționale pentru rromi*. Centrul Rromilor “Amare Rromentza”, Editura Alpha MDN.
- Haselgrove-Spurin, C. (2002). *The role of the mediator*. Reading Autumn Conference of the Society of Expert Witnesses.
- Guvernul României. (2001). *Legea nr. 678/2001 privind prevenirea și combaterea traficului de persoane*.
- Guvernul României. (2004). *Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului, cu modificările ulterioare*.
- Guvernul României. (2005). *Legea nr. 248/2005 privind regimul liberei circulații a cetățenilor români în străinătate, cu modificările ulterioare*.
- Guvernul României. (2007). *Ordinul privind normele de încadrare și de activitate ale mediatorului școlar nr. 1539/2007*.
- Guvernul României. (2008). *Notificarea MECT nr. 25.436/28 ianuarie 2008 privind încadrarea mediatorului școlar*.
- Guvernul României. (2010). *Legea nr. 230/2010 pentru modificarea Legii nr. 678/2001 privind prevenirea și combaterea traficului de persoane*.
- Guvernul României. (2023). *Legea nr. 198/2023 a învățământului preuniversitar*.
- Ionescu, V., Sarău, Gh., & Stanciu, F. (2004). *Ghid de practici pozitive pentru educația copiilor rromi*. Romani CRISS, București: Artprint.
- Manual TOT Euro 26. (2009, februarie). O. Moșoiu (trainer).
- Mih, V. (2003–2004). *Consiliere școlară*. Universitatea Babeș-Bolyai.
- Ministerul Educației. (2024). *Ordinul nr. 5.701/2024 privind aprobarea Regulamentului-cadru de organizare și funcționare a CJRAE/CMRAE*.
- Ministerul Educației. (2024). *Regulamentul-cadru de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar nr. 5726/2024*.
- Sarcinschi, A. (2008). *Migrație și securitate*. Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”.
- Zamfir, C., & Preda, M. (2002). *Rromii din România*. Editura Expert.

WEBOGRAFIE

anitp.mai.gov.ro
antitrafic.ro
copii.ro/Files/Strategia%20Nationala...
cedu.ro/programc/parteneriat/rcspdf/Raport.pdf
<https://isjph.ro/wp-content/uploads/2023/01/Mediator-scolar.pdf>
familyresource.com
ms.politiaromana.ro/prevenire/delicventa_juvenila
policiadefrontiera.ro
unfpa.org

unicef.ro

voluntariiinormalisti.blogspot.ro/2007/07/ce-este-un-mediator...

anc.edu.ro/uploads/SO/Mediator-scolar.pdf

isjneamt.ro/fisiere/comunicari/educativ/Modele_de_bune_practici_ISE_2012.pdf

cjrae-arad.ro/wp-content/uploads/2018/05/Ghidul_Mediatorului_Scolar.pdf

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Șarlea Iuliana	profesor grad I	Colegiul Național "Inochentie Micu Clain", Blaj
Mărginean Raluca Roxana	profesor grad I	Liceul de Muzică "Tudor Jarda", Bistrița
Nicolae Isabela Mihaela	profesor grad I	Colegiul Național "Elena Cuza", București, sector 6

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
Iordache Georgeta	Prof. dr.	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Responsabil

Anexa nr. 82

Programa școlară
pentru disciplina

Practică pedagogică

Clasele a IX-a și a X-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea pedagogia educației nonformale*

Învățământ liceal

- 2025 –

Anexa nr. 82
Programa școlară pentru disciplina *Practică pedagogică*, clasele a IX-a și a X-a,
curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogia educației nonformale*

NOTĂ DE PREZENTARE

Practica pedagogică este inclusă în filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea *Pedagogia educației nonformale* și reprezintă o componentă esențială a setului de discipline psihopedagogice și metodice. Practica pedagogică are un rol fundamental în dezvoltarea competențelor generale și în pregătirea elevilor pentru asumarea viitoarelor roluri profesionale specifice domeniului educației nonformale. Prin intermediul experiențelor practice, viitorii specialiști în educație nonformală își dezvoltă abilitățile de comunicare, de gestionare a grupurilor, de proiectare, implementare și evaluare a unor programe educaționale adaptate nevoilor specifice ale beneficiarilor.

În elaborarea programei au fost valorificate drept repere următoarele:

- rolurile profesionale ale specialistului de educație nonformală din instituții (after-school, muzee, case de cultură, cluburi, biblioteci, ateliere, asociații, biserici, uniuni, săli de expoziție, familii, spații de joacă, spații stradale etc.);

- rolurile profesionale ale specialistului de educație nonformală în spațiul instituțiilor de învățământ extracurricular (în grădinițe, școli, licee);

- logica internă și stadiul actual de evoluție a științelor educației și disciplinelor conexe;

- experiența pozitivă în domeniul practicilor din spațiul educației extrașcolare;

- elementele de proiectare curriculară specifice educației nonformale;

- prevederi ale Legii învățământului preuniversitar nr.198/2023 cu completările și modificările ulterioare, precum: centrarea pe copil, individualizarea procesului de educație, includerea părinților ca parteneri educaționali, prevederi ce țin de responsabilitatea asigurării în procesul educațional a siguranței fizice și psihologice a copiilor.

Competențele specifice urmărite prin practica pedagogică în clasele a IX-a și a X-a au fost formulate pornind de la rolurile profesionale ale profesionistului de educație nonformală și de la competențele generale vizate prin studierea disciplinelor pedagogice și psihologice, pe parcursul învățământului liceal, în cadrul filierei vocaționale, profilul pedagogic, specializarea pedagogia educației nonformale.

Structura programei cuprinde următoarele elemente:

- Nota de prezentare;

- Competențe generale;

- Competențe specifice;

- Exemple de activități de învățare;

- Conținuturi;

- Sugestii metodologice.

Competențele generale sunt definite pentru întreg nivelul liceal, în cadrul filierei vocaționale, profilul pedagogic, specializarea *Educație nonformală*.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește realizarea competențelor.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrele didactice în utilizarea prezentei programe școlare în ceea ce privește proiectarea și realizarea activităților de predare-învățare- evaluare în concordanță cu specificul disciplinei.

Conceperea demersului didactic în concordanță cu programa elaborată oferă oportunitatea orientării și centrării predării și învățării pe achizițiile finale ale studiului disciplinei și valorificării tuturor conținuturilor teoretice și mai ales practic - acționale dobândite în cadrul celorlalte discipline din curriculumul diferențiat.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice
CG2	Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun
CG3	Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică
CG4	Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale
CG5	Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

CLASA a IX-a

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și ale contextului în care se desfășoară activitatea pedagogică

CS.1.1. Identifică tipul instituției educaționale în care se desfășoară practica pedagogică (cercuri, cluburile și palatele copiilor, case de cultură, centre culturale municipale sau județene, biblioteci publice, muzee, centre educaționale muzeale) – elaborarea de organizatori grafici care evidențiază specificul instituției de practică (structura administrativă, programul zilnic, orarul grupelor etc.); – realizarea unui infografic sau a unei prezentări digitale cu titlul: „O zi la muzeu/palat/ bibliotecă, casa de cultură etc.” (activitate în care elevii practicanți vor prezenta programul detaliat al unei zile / o intervenție educațională de tip nonformal); – realizarea unui tur virtual al instituției (folosind aplicații ca Thinglink, Google Slides interactiv etc.); – activitate colaborativă pe platforma Padlet: fiecare elev adaugă observații despre structura instituției în care face practica pedagogică.
CS.1.2. Descrie mediul fizic și psihosocial al instituției de practică (spațiile, dotările, climatul educațional, relațiile între membrii implicați) – realizarea unor fișe de prezentare a spațiilor și dotărilor existente în instituția de tip nonformal, accesul la mijloace educaționale, jocuri de societate, aplicații digitale; – completarea unor grile de observare cu accent pe ambianța educațională și interacțiunile din cadrul unei grupului de beneficiari; – studii de caz despre programele și proiectele educaționale din comunitățile de proveniență (titlu, inițiator, parteneri implicați, beneficiari, obiective urmărite, activități, evaluare -indicatori cantitativi și calitativi etc.); – activitate colaborativă în care elevii propun soluții pentru adaptarea mediului la nevoile participanților cu CES.
CS.1.3. Observă intervenții educaționale variate, dezvoltând strategii eficiente de comunicare și de colaborare cu personalul specializat din instituțiile de practică (cercuri, cluburile și palatele copiilor, case de cultură, centre culturale municipale sau județene, biblioteci publice, muzee și centre educaționale muzeale, cluburi sportive) – completarea unor fișe de observare a intervențiilor educaționale desfășurate de specialist/profesorul mentor de educație nonformală; – utilizarea unor grile de analiză/checklist-uri pentru a descrie specificul comunicării în contextul educației nonformale; – participarea la sesiuni/activități de debriefing/reflecție ghidată alături de profesorul coordonator de practică; – reprezentarea sub formă de organizatori grafici a tipurilor de educatori nonformali și a metodelor de intervenție educaționale specifice; – realizarea unui podcast educațional în echipă: „Activități nonformale pentru tineri” sau alte tematici conexe.

GC 2. Proiectează intervenții educaționale în baza prevederilor legale și a documentelor în vigoare din domeniul educației, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculum de specialitate și disciplinele din trunchiul comun

CS.2.1. Identifică elementele esențiale ale procesului de învățare nonformală desfășurat în instituții cu specific nonformal – participarea la desfășurarea unor activități de educație nonformală (de exemplu: ateliere de dezvoltare personală, team-building-uri, dezbateri, cafenele publice, campanii de voluntariat, proiecte de implicare civică, vizite de studiu, festivaluri, seri culturale, teatru educațional, tabere educaționale, excursii, serbări școlare, afterschool);

– completarea fișelor de observare pentru activitățile educative desfășurate; – elaborarea unor hărți mentale/ mind mapping pentru categoriile de activități desfășurate; – completarea unor grile de observare/checklist-uri special concepute pentru activități specifice sau pentru etape comune ale activităților; – exerciții de analiză asupra documentelor oficiale privind educația nonformală, a ghidului animatorului, a altor ghiduri și resurse pentru activitățile de animație; – analiza unor planificări ale activităților propuse în cadrul Școala Altfel și Săptămâna Verde; – realizarea unor scurte sesiuni de dezbateri privind eficiența activităților din programele naționale de educație nonformală din perspectiva rezultatelor învățării; – realizarea unor observații asupra principalelor elemente componente ale activităților de educație nonformală.
CS.2.2. Corelează achizițiile învățării dobândite din studiul disciplinelor de specialitate cu exemple practice din activitățile educative observate în instituții și organizații de educație nonformală
– realizarea unor materiale ce vor fi parte în portofoliul de practică, prin care elevul prezintă cum aplică în activitățile observate cunoștințe din celelalte discipline pe care le studiază; – elaborarea unui podcast/vlog/blog despre practică în care elevii discută experiențele observate și corelații cu disciplinele studiate; – realizarea unui interviu video sau scris cu un animator socio-educativ sau coordonator de activități nonformale.

CG 3 Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică

CS.3.1. Identifică caracteristicile activităților educaționale nonformale (varietate, flexibilitate și caracter facultativ) în vederea proiectării unor experiențe de învățare atractive, adaptate nevoilor, intereselor și particularităților de vârstă ale educabililor
– studierea documentelor oficiale specifice educației nonformale; – utilizarea tehnicii avocat - procuror - judecător: elevii primesc extrase pe baza cărora sunt repartizați în: „avocatul” care susține argumente în favoarea unei text desprins din documentul curricular, „procurorul” aduce contraargumente, iar „judecătorul” analizează punctele de vedere și formulează o concluzie; – analiza documentelor elaborate de animatorul socio-educativ (planificarea anuală - proiectele tematice, planificarea activităților dintr-o săptămână, proiectul activităților unei zile); – activitate pe Jamboard, Padlet, Popplet sau Classroom Screen: elevii adaugă sticky notes despre importanța fiecărui document curricular prezentat în cadrul practicii pedagogice.
CS.3.2. Reflectează asupra eficienței abordărilor metodologice, formulând observații și posibile sugestii de îmbunătățire adaptate activităților educaționale nonformale (parașcolare, perișcolare, extrașcolare etc.)
– prezentări/postere/infografice digitale despre importanța activităților de educație nonformală (parașcolare, perișcolare, extrașcolare); – activitate de reflecție colaborativă pe Padlet: elevii adaugă reflecții personale despre activitățile educative observate; – elaborarea unei culegeri digitale (în Padlet, Popplet etc.) cu idei de jocuri, activități ludice observate în practica pedagogică; – derularea unei activități de tipul „Escape Room educațional” în care elevii descoperă tipuri de activități nonformale prin rezolvarea de provocări.

CG 4 - Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale

CS.4.1. Identifică elemente de specificitate ale abordărilor metodologice utilizate în intervențiile educaționale observate în instituțiile de educație nonformală
– discuție dirijată după activitatea de practică pornind de la: „Cum a procedat animatorul pentru a-i îndruma pe beneficiari să manifeste interes?”; – realizarea unei liste cu materiale didactice utilizate; – elaborarea unei hărți mentale digitale (MindMeister, Coggle) cu materiale și activități ludice, jocuri observate în practica pedagogică; – realizarea unui colaj digital sau poster despre jocurile observate în contextul educației nonformale; – realizarea unei culegeri digitale de jocuri pe Google Drive sau Padlet;

– crearea unei prezentări interactive (în Genially, Slido, Nearpod etc.), cu tehnici de lucru, materiale, mijloace adaptate copiilor cu CES.
CS.4.2. Interpretează eficiența abordărilor metodologice observate, formulând sugestii de îmbunătățire adaptate contextului educațional
– utilizarea inteligenței artificiale generative, precum chatbot-uri de tip Copilot, Diffit, NotebookLM, ChatGPT) pentru elaborarea unor proiecte de activitate socio-educativă urmată de discuții dirijate din partea profesorului coordonator de practică: Ce menținem?; Ce schimbăm?; Ce adăugăm?; – implementarea în cadrul practicii pedagogice a unui proiect de comunicare digitală (podcast, vlog sau blog tematic) pornind de la subiectul/tema: „Impactul educației nonformale”; – folosirea tehnicii Think-Pair-Share (TPS) pentru evidențierea importanței asigurării accesului și participării echitabile la educația nonformală pentru toate vârstele.

CG 5 - Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

CS.5.1. Aplică propriile responsabilități și roluri în activitatea de practică pedagogică observativă
– discuții de reflecție cu profesorul coordonator despre atitudinea, comportamentul și implicarea în activitățile specifice practicii pedagogice; – realizarea unei autoevaluări scrise: „Cum am contribuit la buna desfășurare a activităților de practică?”; – completarea unor grile de observare/checklist privind competențele demonstrate în timpul practicii (responsabilitate, comunicare, colaborare); – realizarea unui portofoliu digital reflexiv (Google Sites / Padlet) cu imagini, fișe și reflecții privind activitățile din practică; – utilizarea aplicației Mentimeter sau Jamboard pentru reflecție colectivă: „Ce am învățat despre responsabilitatea profesională în contextul educației timpurii?”.
CS.5.2. Descrie sarcinile desfășurate și experiențele dobândite în activitățile de observare și analiză pedagogică
– redactarea unui jurnal de practică în care elevul descrie activitățile observate și sarcinile proprii (pregătirea materialelor, asistarea la activități, sprijinirea beneficiarilor); – discuție de grup: „Ce am învățat observând activități de educație nonformală?”; – prezentarea orală a experiențelor trăite în perioada de practică, cu accent pe competențele dezvoltate; – completarea unei fișe reflexive: „Ce am observat – Ce am învățat – Ce pot îmbunătăți”; – realizarea unor prezentări digitale pe grupe cu experiențele din practica pedagogică; – scrierea unei narațiuni educaționale „O zi memorabilă din practica pedagogică”, care să reflecte implicarea personală.

CLASA a IX-a
CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale	1.1. Descrierea instituției de practică (tipul de instituție, programul de funcționare, spațiile/dotările/resursele etc.) 1.2. Mediul social înconjurător și ofertele de educație nonformală extinse (after-school, cluburi educaționale, spații/centre unde se desfășoară cursuri diverse etc.)
2. Activități și intervenții educaționale în educația nonformală	2.1. Specificul asistenței la activitățile educative nonformale (parașcolare, perișcolare, extrașcolare) conduse de profesori/specialiști ofertanți 2.2. Observare modalităților în care profesorii/specialiștii rezolvă probleme educaționale curente 2.3. Modalități de consemnare a observațiilor în caietul/jurnalul de practică 2.4. Modalități de implicare în desfășurarea unor activități de educație nonformală alături de profesorul/instructorul socio-educativ (primirea copiilor, distribuirea materialului didactic etc.)
3. Planificarea, desfășurarea și evaluarea intervențiilor educaționale	3.1. Structura proiectului de activitate socio-educativă 3.2. Modalități de valorificare a elementelor ludice în cadrul activităților nonformale (jocuri potrivite în funcție de vârsta copiilor, de situația de învățare, de dimensiunea grupului, de caracteristicile spațiului, de scopul educațional urmărit) 3.3. Modalități de proiectare și desfășurare a unor scurte secvențe educative nonformale (individual/în echipă) sub supraveghere și cu sprijin discret din partea profesorului coordonator/instructorului socio-educativ 3.4. Specificul evaluării educaționale prin discuții, feedback colegial, interevaluare pentru optimizarea activităților educative nonformale propuse/susținute
4. Reflecția profesională asupra experiențelor de practică pedagogică	4.1. Tehnici de reflecție metacognitivă asupra cunoștințelor și experiențelor acumulate pe parcursul practicii pedagogice 4.2. Instrumente de înregistrare/consemnare a experiențelor și reflecțiilor din cadrul practicii pedagogice (jurnale de practică, grile și fișe de analiză și reflecție, portofoliul elevului practicant etc.) 4.1. Autoanaliză și autoevaluare propriilor cunoștințe și experiențe acumulate pe parcursul practicii pedagogice 4.2. Completarea unor reflecții personale de tip <i>jurnal profesional</i> despre activitatea specialistului în educație nonformală; modul în care a acționat în calitate de elev practicant în centrele de practică; modul în care s-a schimbat ca persoană sau ca viitor profesionist în domeniul educației nonformale

CLASA a X-a
COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice

CS.1.1. Explică specificul instituțiilor/ organizațiilor educaționale, a documentelor școlare și structurilor de organizare și funcționare
- realizarea unor proiecte pe echipe de lucru despre îmbunătățirea spațiului interior/exterior din instituția de practică; - studii de caz despre importanța spațiilor exterioare de învățare (ex: grădinile senzoriale de învățare); - analiza standardelor privind materialele de lucru în educația nonformală; - completarea unor grile/checklist-uri special concepute pentru a analiza tipurile de materiale, jucării existente în instituția de practică.
CS.1.2. Aplică strategii de comunicare și de colaborare cu personalul din instituțiile/organizațiile de practică (educatori/profesori, psihologi, personal auxiliar, instructor soci etc.)
- completarea unor grile cu observații structurate asupra modului în care personalul specializat comunică și colaborează la nivelul echipei, cu părinții și cu alți parteneri educaționali; - aplicarea tehnicii controversei creative: elevii vor dezbate bunele practici observate și vor propune modalități de îmbunătățire a comunicării și colaborării profesionale; - elaborarea de către elevii practicanți a unei broșuri digitale, infografic, protocol cu tehnici care să faciliteze comunicarea și colaborarea în activitățile nonformale; - realizarea unor tutoriale video, cu telefonul mobil sau software simplu de editare precum InShot, CapCut, Vimeo Create, care prezintă scenarii/tehnici de comunicare incluzivă ; - identificarea unor articole științifice, studii, ghiduri care conțin modalități/tehnici de comunicare, toate organizate într-un Padlet sau Wakelet, de către elevii practicanți; - întocmirea unui chestionar de nevoi în vederea planificării unui proiect socio-educativ.

CG 2 - Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun

CS.2.1. Descrie modul de aplicare a conținuturilor din cadrul activităților nonformale observate
- exerciții de descriere a surselor și criteriilor de organizare pedagogică a conținuturilor specifice contextului educației nonformale; - participarea la o sesiune de Rolestorming referitoare la conținuturile specifice educației nonformale; - realizarea unor organizatori cognitivi (tehnica Bula dublă/ Double Bubble Map) pentru a evidenția similitudinile și deosebirile dintre conținuturile educaționale abordate în diverse instituții specifice educației nonformale; - realizarea unei cărți digitale (StoryJumper, Blabberize): „De la concepte științifice la resurse ludice”, elevii practicanți vor elabora o carte digitală interactivă cu resurse adaptate (povești, conținuturi STEAM etc.), prezentate într-o manieră accesibilă, captivantă și concretă pentru particularitățile beneficiarilor.
CS.2.2. Implementează, cu sprijin din partea mentorului, elemente de conținut specifice educației nonformale în elaborarea unor secvențe educaționale simple, concepute pentru categorii diferite de beneficiari
- realizarea unui proiect socio-educational cu tema educației outdoor, destinat copiilor cu vârste între 6 și 12 ani, pe echipe de lucru; - elaborarea unor posibile intervenții educaționale care sprijină includerea copiilor cu nevoi speciale (ex: copii neurodiverși, copii proveniți din medii socio-economice defavorizate, copii aparținând minorităților etnice, copii cu potențial aptitudinal înalt) în activitățile nonformale; - elaborarea pe echipe de lucru a unor jocuri (de spargerea gheții; de energizare; de cooperare) pentru teme precum: ”Fără granițe pentru drepturile omului”; „Educația ecologică” etc.

CG 3 - Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică

CS.3.1. Aplică metodele, mijloacele și formele de organizare adaptate particularităților individuale ale copiilor și contextelor în care se desfășoară practica pedagogică
– proiectarea unui „Hackathon de idei verzi pentru comunitatea locală” - elevii vor fi organizați în echipe de lucru și vor proiecta un hackathon pentru adolescenți între 15-18 ani, având ca scop generarea de soluții inovatoare la o problemă de mediu locală (ex: reducerea deșeurilor, promovarea energiei verzi, crearea de spații verzi); – atelier cu povești și eroi: elevii vor proiecta o activitate nonformală de storytelling și joc de rol (durată 35-40 minute) pentru copii cu vârste cuprinse între 6 și 8 ani, având ca teme dezvoltarea empatiei și a abilităților de rezolvare a conflictelor simple; – crearea unui podcast educațional de grup: „Ce metode funcționează cel mai bine în activitățile nonformale”.
CS.3.2. Analizează eficiența diferitelor abordări metodologice în contextul educației nonformale.
– susținerea cu sprijin/pe echipe de lucru a unor scurte secvențe de activitate nonformală (ex: ice-breaker, activitate principală, debriefing, încheiere); – misiune outdoor: fiecare elev va fi responsabil pentru implementarea unor acțiuni outdoor (durată 10-15 minute) cu un grup restrâns de beneficiari (ex: copii de 8-10 ani sau colegi); – implementarea simulată sau pilot a unui proiect de amenajare a unui spațiu urban sau școlar (ex: parc, curtea școlii, zonă verde) sub forma unui Playscape cu scop educațional; – proiect de micro-cercetare: elevii vor identifica o nevoie specifică a unui grup mic de beneficiari (ex: 3-5 copii într-un centru de zi) și vor planifica și implementa o intervenție educațională nonformală (durată 20-35 minute), adaptată exact aceluia context și acelor beneficiari.

CG 4 - Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale

CS.4.1. Explică legătura dintre obiectivele activităților educative și metodele, tehnicile sau instrumentele de evaluare utilizate
– observarea activităților educative desfășurate de instructorul socio-educativ, identificând obiectivelor de învățare urmărite; – elaborarea unor grile/chestionare de evaluare a gradului de satisfacție a beneficiarilor față de o activitate educațională nonformală; – joc de rol/simulare/tehnica incidentului critic: elevii, lucrând în perechi, vor simula un proces de evaluare: unul va fi "facilitator-evaluator", celălalt "participant-evaluat". "Facilitatorul" va concepe un set de întrebări deschise pentru un interviu de debriefing, cu scopul de a ghida "participantul" să-și autoevalueze abilitățile dobândite într-o activitate nonformală recentă; – utilizarea instrumentelor digitale precum Kahoot, Socrative, WayGround, Slido, Mentimeter pentru crearea unor quiz-uri, sondaje și întrebări care permit colectarea instantanee de feedback de la beneficiarii activităților nonformale.
CS.4.2. Analizează metode și tehnici simple de evaluare a activităților educaționale și a impactului asupra beneficiarilor, în concordanță cu specificul educației nonformale
– evaluarea unor activități nonformale pe baza unor grile/fișe/checklist-uri; – elaborarea de instrumente de feedback digitalizate: elevii folosesc instrumente digitale (precum Google Forms, SurveyMonkey, Typeform sau chiar Slido/Mentimeter) pentru a crea un scurt chestionar sau o fișă de feedback; – realizarea unor simulări/joc de rol: elevii împărțiți în perechi, își asumă rolurile de „organizator al unei activități nonformale” și de „expert evaluator”; – joc de rol – simularea unei activități nonformale (ex. „Atelier de comunicare”), urmată de aplicarea unei metode de evaluare (feedback scris, „Ce am învățat?”); – elaborarea unei rubrici simple de evaluare pentru o activitate nonformală; – Tehnica „3-2-1” (3 idei, 2 întrebări, 1 dificultate): elevii evaluează impactul unei activități nonformale pe care au realizat-o în clasă; – aplicarea tehnicii „Masa rotundă” (Round Table) – fiecare elev exprimă un aspect pozitiv și unul de îmbunătățit la activitatea nonformală susținută/simulată.

CG 5 - Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

CS.5.1. Analizează propriile trăsături, atitudini și comportamente manifestate în contexte educaționale, raportându-le la profilul specialistului în educație nonformală – realizarea unor dezbateri/discuții dirijată asupra calităților specialistului în educație nonformală (creativitate, empatie, comunicare, adaptabilitate, organizare); – fișă de autoevaluare – elevii completează o grilă privind trăsăturile proprii comparate cu profilul specialistului în educație nonformală; – studiu de caz: identificarea trăsăturilor necesare unui animator socio-educativ sau facilitator nonformal; – joc de rol – simularea unui atelier nonformal; după exercițiu, elevii își analizează comportamentul (comunicare, colaborare, inițiativă); – portretul profesionistului în educația nonformală – exercițiu în care elevii conturează/schițează profilul specialistului în educație nonformală; – activitate pe Padlet „Eu, viitorul specialist în educație nonformală...” – elevii postează trăsături personale, impresii legate de profilul specialistului în educație nonformală; – Miro/Jamboard – Harta trăsăturilor mele: elevii construiesc o hartă vizuală a atitudinilor și comportamentelor proprii în situații educaționale; – activitate în aplicația Mentimeter – Autoportret profesional (cloud de cuvinte cu cele mai importante trăsături ale specialistului de educație nonformală).
CS.5.2. Evaluează importanța activităților de practică pentru formarea competențelor profesionale specifice domeniului educației nonformale – discuție dirijată despre rolul activităților practice în pregătirea specialistului în educație nonformală (ex.: animator socio-educativ, facilitator, mediator comunitar); – eseu argumentativ: „De ce este esențială practica pentru formarea mea profesională?”; – realizarea unui interviu în perechi: elevii discută despre experiențele lor practice (proiecte, voluntariat) și importanța acestora pentru dezvoltarea personală; – activitate în platforma Padlet: „Beneficiile practicii mele” – elevii postează experiențe, competențe dobândite și exemple concrete de învățare experiențială; – poster digital în Canva: „Practica – cheia formării specialistului în educație nonformală”; – realizarea unui document colaborativ de tipul Google Docs – evaluarea competențelor profesionale prin completarea unei grile de autoanaliză.

CLASA a X-a
CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale	1.1. Descrierea instituției de practică (programele și proiectele educaționale dezvoltate, spațiile/dotările/resursele etc.) 1.2. Mediul social înconjurător și ofertele de educație nonformală extinse (after-school, cluburi educaționale, spații/centre unde se desfășoară cursuri diverse etc.)
2. Activități și intervenții educaționale în educația nonformală	2.1. Specificul asistenței la activitățile educative nonformale (parașcolare, perișcolare, extrașcolare) conduse de profesori/specialiști ofertanți 2.2. Modalități de observare a modalităților în care profesorii/specialiștii rezolvă probleme educaționale curente 2.3. Modalități de consemnare a observațiilor în caietul/jurnalul de practică 2.5. Modalități de implicare în desfășurarea unor activități de educație nonformală alături de profesorul/instructorul socio-educativ (organizare tranziții, participare la rutine diverse, implementare secvențe scurte de activitate, etc.) 2.7. <u>Analiza interacțiunilor cu specialiștii implicați în activități educative nonformale</u>
3. Planificarea, desfășurarea și evaluarea intervențiilor educaționale	3.1. Structura proiectului de activitate socio-educativă (argument, analiza de nevoi, descrierea grupului-țintă, scopul și obiectivele proiectului, resursele utilizate, activitățile desfășurate, diseminare). 3.2. Proiectarea unor activități de educație nonformală incluzive și accesibile (ținând cont de anumite particularități precum vârstele diferite ale participanților, mediile educaționale diferite, spațiile culturale etc.) 3.3. Modalități de valorificare a elementelor ludice în cadrul activităților nonformale (jocuri potrivite în funcție de vârsta copiilor, de situația de învățare, de dimensiunea grupului, de caracteristicile spațiului, de scopul educațional urmărit) 3.4. Metode și instrumente digitale pentru elaborarea și implementarea activităților de educație nonformală 3.5. Modalități de proiectare și desfășurare a unor scurte secvențe educative nonformale (individual/în echipă) sub supraveghere și cu sprijin discret din partea profesorului coordonator/instructorului socio-educativ 3.6. Specificul evaluării educaționale prin discuții, feedback colegial, interevaluare pentru optimizarea activităților educative nonformale propuse/susținute
4. Reflecția profesională asupra experiențelor de practică pedagogică	4.1. Tehnici de reflecție metacognitivă asupra cunoștințelor și experiențelor acumulate pe parcursul practicii pedagogice. 4.2. Instrumente de înregistrare/consemnare a experiențelor și reflecțiilor din cadrul practicii pedagogice (jurnale de practică, grile și fișe de analiză și reflecție, portofoliul elevului practicant etc.) 4.1. Autoanaliză și autoevaluare propriilor cunoștințe și experiențe acumulate pe parcursul practicii pedagogice. 4.2. Completarea unor reflecții personale de tip <i>jurnal profesional</i> despre activitatea specialistului în educație nonformală; modul în care a acționat în calitate de elev practicant în centrele de practică; modul în care s-a schimbat ca persoană sau ca viitor profesionist în domeniul educației nonformale.

SUGESTII METODOLOGICE

Pentru profesia de specialist în educație nonformală sunt necesare cunoștințe temeinice, dar mai ales aptitudini specifice. Rolul practicii pedagogice este acela de a dezvolta viitorului specialist în educație nonformală abilități specifice de a proiecta, organiza și desfășura proiecte socio-educative pentru diferite categorii de beneficiari.

În conceperea programei s-au avut în vedere: schimbările sociale, digitalizarea, starea de bine a elevului și a profesorului, cât și dezvoltarea gradată a competențelor generale. În același timp, prin conținuturile integrate este propus un demers autoreflexiv care însoțește parcursul personal și profesional al absolventului de profil pedagogic.

Programa oferă exemplificări pentru activitățile de învățare menite să sprijine profesorul sau orice persoană din acest domeniu și nu numai, ce dorește să găsească strategiile optime în formarea competențelor profesionale, punând pe primul plan aplicarea, gândirea critică, derularea unor secvențe a unor microproiecte. Se dorește ca prin lectura personalizată a programei, fiecare cadru didactic să valorifice creativitatea de care dă dovadă și să pună elevul în situații de învățare autentice. Unele dintre activitățile de învățare au la bază propuneri sau exemple de bună practică generate din activitatea de practică pedagogică derulată pe parcursul mai multor ani.

Pe lângă rolurile educative, viitorul specialist în educație nonformală trebuie să dețină și abilități de consiliere și management al grupurilor și al parteneriatelor socio-educative. În acest sens, practica pedagogică, prin fiecare intervenție educațională observată sau simulată, va contribui la fundamentarea procesului de formare inițială în domeniul educației nonformale. Sprijinul permanent și încrezător al profesorului coordonator de practică va reprezenta un model de colaborare și susținere pentru elevii. De asemenea, practica pedagogică va asigura condiții de atență cunoaștere și individualizare, astfel încât fiecare elev să aibă succes în activitățile întreprinse.

Din totalul orelor alocate acestei discipline, 25% sunt la dispoziția profesorului coordonator de practică pentru aprofundare, remediere sau pentru dezvoltarea unor proiecte de interes pentru elevi.

În acest context este **recomandat** a se utiliza, în cadrul orelor de practică pedagogică, abordări metodologice care stimulează gândirea critică a elevilor, motivația pentru cariera în domeniul educației nonformale, analiza și reflecția personală:

- *observarea* reprezintă o metodă fundamentală pentru cunoașterea grupurilor de beneficiari;
- *studiul de caz* oferă posibilitatea analizării unor experiențe educaționale nonformale particulare;
- *discuția colectivă* presupune un schimb reciproc de informații, idei, impresii, păreri, propuneri, pornind de la activitățile de educație nonformală demonstrate de profesorii ofertanți;
- *discuția-panel* sau *discuția-forum* reprezintă, de asemenea, tehnici eficiente pentru diseminarea și prezentarea observațiilor colectate de elevii pe parcursul practicii pedagogice;
- *jocul de rol, simularea, tehnica scenariilor, tehnica incidentului critic* permit crearea unor experiențe artificiale sau ipotetice, antrenând elevii în exersarea unor roluri educative și pregătindu-i pentru provocările reale ale domeniului educației nonformale.
- *Jigsaw reading* sau *Cornell notes* sunt tehnici interactive care pot facilita analiza Ghidului animatorului

Evaluarea în cadrul practicii pedagogice trebuie să aibă un caracter formativ. Propunem elaborarea unor *jurnale / portofolii de practică pedagogică* cu instrumente care să integreze o analiză comparativă a ofertelor de educație nonformală (naționale și internaționale), fișe de observare a comportamentului beneficiarilor în activități parașcolare și perișcolare, precum și chestionare dedicate măsurării satisfacției beneficiarilor sau identificării unor nevoi specifice de formare. De asemenea, este esențială încurajarea *autoevaluării* și *interevaluării*, alături de utilizarea *instrumentelor de reflecție și analiză* asupra experiențelor educative nonformale observate.

Portofoliul de practică pedagogică la care se face referire în paragraful anterior este **recomandat** să fie realizat încă de la clasa a IX-a și să fie folosit pe întreaga durată a practicii pedagogice, respectiv până la clasa a XII-a.

Pentru practica pedagogică derulată în cadrul orelor din clasa a X-a, considerăm că este util ca elevul să poată derula simple secvențe educaționale, sub îndrumarea mentorului de practică. Acest demers vizează atât formarea competențelor specifice, dezvoltarea limbajului de specialitate, cât și corelarea cu conținuturile disciplinelor psihopedagogice studiate.

De asemenea, instrumentele și tehnologiile digitale pot contribui semnificativ la îmbunătățirea activităților desfășurate în cadrul practicii pedagogice. Platforme precum *Padlet* (permite colectarea portofoliilor de practică), *Popplet* (permite organizarea informațiilor, conceptelor teoretice, dezvoltarea proiectelor socio-educative) sau *Classroom Screen* (gestionarea activităților de diseminare/feedback) pot aduce beneficii semnificative profesorului coordonator prin eficientizarea comunicării, organizării și monitorizării activităților elevilor practicanți.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Centrul Național de Resurse pentru Tineri (2005). *855 de jocuri și activități. Ghidul animatorului*. Asociația European Youth Exchange Moldova.
- Clipa O., Bogdan I. (2023). *Jocuri creative și recreative pentru dezvoltarea copiilor*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Bogdănescu I., Rus Grigore N. (2001). *110 jocuri pentru copii*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Bocoș, M., Jucan, D. (2022). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Pitești, Editura Paralela 45
- Council of Europe (2019). *Youth Work and Non-Formal Learning in Europe: Theory, Practices, and Policies*, Strasbourg, Council of Europe Publishing
- Cristea, S. (2016). *Dicționar de pedagogie*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Cucuș, C. (coord.) (2017). *Pedagogie. Fundamentări teoretice și demersuri aplicative*. Iași: Editura Polirom.
- European Commission (2012). *Validation of Non-formal and Informal Learning in Europe*, Luxembourg, Publications Office of the European Union
- European Youth Forum (2021). *Recognition of Non-formal Education: A Practical Guide for Youth Workers*, Brussels, EYF
- Lăzăric, L., Felician, G., Todica, Gh.-V. (2013). *Manualul animatorului*. București: Fundația World Vision România. Disponibil online: [Manualul animatorului](#).
- Mihăilescu, I. (2018). *Modele și practici în educația nonformală*. Editura Tritonic
- Ministerul Educației Naționale (2020). *Strategia națională pentru învățarea pe tot parcursul vieții 2020–2030*. MEN
- Neacșu, I. (2015). *Învățarea academică și nonformală. Strategii de formare și dezvoltare personală*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Nistor, L. (2016). *Educația nonformală în contextul educației permanente*, Timișoara: Editura Eurostampa.
- Păun, Emil. (2017). *Pedagogie. Provocări și dileme privind școala și profesia didactică*. Iași: Editura Polirom.
- Pânișoară, Ion-Ovidiu, Cristea, Sorin. (2024). *Manual de pedagogie pentru profesori*. Iași: Editura Polirom.
- Pânișoară, Ion-Ovidiu. (2015). *Comunicarea eficientă (ediția a IV-a)*. Iași: Editura Polirom.
- Salto-Youth (2022). *Toolbox for Non-Formal Learning Activities*, Brussels: SALTO-YOUTH Resource Centre
- Șerbănescu, L. (2014). *Educația nonformală – repere teoretice și metodologice*, București: Editura Universitară.
- UNICEF România (2019). *Educația nonformală în școală – ghid pentru cadre didactice și lucrători de tineret*.

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Nicolae Isabela Mihaela	profesor grad I	Colegiul Național "Elena Cuza", București, sector 6
Ichim Elena	profesor dr.	Colegiul Național Pedagogic "Vasile Lupu", Iași
Mărginean Raluca	profesor grad I	Liceul de Muzică "Tudor Jarda", Bistrița
Roxana		
Șarlea Iuliana	profesor grad I	Colegiul Național "Inochentie Micu Clain", Blaj

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
Moșoiu Oana	Lect. univ.dr.	Universitatea din București	Coordonator științific
Rogoz Nicoleta	Lect. univ.dr.	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași	Coordonator științific
Iordache Georgeta	Prof. dr.	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare	Responsabil

Programa școlară
pentru disciplina

Practică pedagogică

Clasele a IX-a și a X-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea pedagogie generală*

Învățământ liceal

Anexa nr. 83
Programa școlară pentru disciplina *Practică pedagogică*,
clasele a IX-a și a X-a, curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea pedagogie generală*

NOTĂ DE PREZENTARE

Practica pedagogică este inclusă în filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea **Pedagogie generală** și reprezintă o componentă esențială a setului de discipline psihopedagogice și metodice. Aceasta marchează pentru elevii din clasele a IX-a și a X-a debutul formării de specialitate, oferind posibilitatea familiarizării cu ansamblul serviciilor și intervențiilor educaționale, psihopedagogice și de sprijin în conformitate cu legislația aplicabilă la momentul respectiv.

Implicarea în activitățile de practică pedagogică este în concordanță cu cerințele sociale actuale și cu finalitățile generale ale educației, vizând formarea competențelor profesionale necesare viitorilor pedagogi școlari — competențe de observare, consiliere educațională de bază, comunicare și relaționare, sprijin în procesul de învățare, intervenție educațională personalizată, colaborare instituțională.

Prin activitățile de practică pedagogică, elevii își dezvoltă competențele psihopedagogice, psihosociale și de comunicare, dobândesc deprinderi de analiză a nevoilor educaționale și emoționale ale copiilor, precum și capacitatea de a colabora eficient cu învățătorii, educatoarele, profesorii și specialiștii din domeniul educației incluzive, precum și cu elevi de vârste diferite. Practica pedagogică oferă, de asemenea, **experiență directă** în planificarea, organizarea și evaluarea activităților educaționale de sprijin.

În elaborarea programei au fost valorificate drept repere:

- Profilul de competențe al pedagogului școlar și standardele profesionale pentru personalul didactic de sprijin și asistență educațională;
- Profilul de formare al absolventului de liceu din filiera vocațională, profilul pedagogic;
- Elemente de proiectare curriculară specifice Curriculumului Național și documentelor pentru educația incluzivă;
- Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, în special principiile referitoare la centrarea pe elev, individualizarea procesului educațional, colaborarea cu familia și siguranța fizică și psihologică a beneficiarilor educației;
- Dezvoltări recente în domeniul pedagogiei școlare, al psihopedagogiei aplicate și al educației incluzive;
- Ghiduri și documente curriculare privind formarea profesioniștilor din domeniul consilierii și sprijinului educațional.

Bugetul de timp alocat disciplinei, conform planului-cadru, este de **3 ore pe săptămână**. Programa este elaborată pornind de la competențele generale comune disciplinelor psihopedagogice, adaptate rolului și funcțiilor specifice pedagogului școlar, și cuprinde:

- Notă de prezentare;
- Competențe generale;
- Competențe specifice;
- Exemple de activități de învățare;
- Conținuturi;
- Sugestii metodologice

Competențele generale sunt definite pentru întreg nivelul liceal, în cadrul filierei vocaționale, profilul pedagogic, specializarea **Pedagogie generală**.

Competențele specifice se formează progresiv pe parcursul unui an școlar, fiind derivate din competențele generale.

Conținuturile urmăresc realizarea acestor competențe prin activități practice de observare, participare asistată, colaborare și reflecție pedagogică.

Sugestiile metodologice orientează cadrele didactice în utilizarea prezentei programe pentru proiectarea și desfășurarea activităților de practică, în acord cu specificul rolului de *pedagog școlar*.

Această programă este fundamentată pe o abordare interdisciplinară, care pune în valoare conexiunile dintre cunoștințele teoretice dobândite la disciplinele psihopedagogice și competențele practice necesare intervenției educaționale. Accentul se pune pe activitățile de observare, asistență și sprijin educațional în mediul școlar și extrașcolar, dezvoltând capacitatea elevilor de a:

- analiza nevoile de sprijin ale copiilor;
- utiliza strategii diferențiate de intervenție;
- promova incluziunea și echitatea educațională;
- colaborează cu cadrele didactice, familia și alți specialiști.

Prin parcurgerea disciplinei se urmărește dezvoltarea capacităților de reflecție, empatie, analiză psihopedagogică și adaptare proactivă la cerințele complexe ale mediului educațional contemporan

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice
CG2	Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun
CG3	Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică.
CG4	Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale
CG5	Reflectează critic asupra propriei activități, a contribuției personale la activitatea pedagogică și oportunităților de îmbunătățire și de evoluție în carieră

CLASA a IX-a
COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice.

CS.1.1. Identifică tipul și structura instituției sau organizației educaționale în care se desfășoară practica pedagogică - elaborarea de organizatori grafici care evidențiază specificul instituției de practică (internat, sală de clasă, cabinet de resurse, bibliotecă, cancelarie); - realizarea unui infografic sau a unei prezentări digitale cu titlul: „O zi în internat/ în bibliotecă, etc” (activitate în care elevii practicanți vor prezenta programul detaliat al unei zile); - realizarea unui tur virtual al instituției. - activitate colaborativă pe platforma Padlet: fiecare elev adaugă observații despre structura instituției în care face practica pedagogică;
CS 1.2. Descrie mediul fizic și psihosocial al instituției / organizației de practică (spațiile, dotările, climatul educațional, relațiile între copii și personalul didactic, cadrele didactice / personalul didactic auxiliar / personalul nedidactic, relațiile între copii) - realizarea unor prezentări ale spațiilor și dotărilor existente în instituția de practică pedagogică. - completarea unor grile de observare cu accent pe ambianța educațională și interacțiunile din cadrul unui grup - activitate colaborativă online: elevii propun, printr-un Padlet/whiteboard, soluții pentru adaptarea mediului educațional la nevoile diferite ale copiilor (CES, vulnerabilități educaționale și sociale, comportamente atipice, neurodivergență, remigranți, imigranți ș.a.) - participarea la sesiuni/activități de debriefing/reflecție ghidată alături de profesorul coordonator de practică;

CG 2 -Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun

CS 2.1. Identifică în activitatea de practică elementele esențiale ale proiectării procesului instructiv-educativ desfășurat în instituțiile de practică, pe baza documentelor legislative și curriculare - analiza documentelor elaborate de profesorul implicat în practica pedagogică (planificarea anuală - proiectele tematice, planificarea activităților dintr-o săptămână, proiectul activităților unei zile, plan educațional personalizat, plan de intervenție personalizat, planificare anuală pentru activități extracurriculare/extrascolare, etc); - activitate de simulare: „Tu ești bibliotecarul/ pedagogul școlar/ învățătorul!” – elevii realizează și prezintă proiectul cu activități pentru o zi; - participarea la desfășurarea unor activități (de exemplu: sprijinirea unor elevi, organizarea unui festival/ serbare/ vizită, ateliere de dezvoltare personală ,etc); - completarea fișelor de observare pentru activitățile educative desfășurate în cadrul practicii pedagogice (folosind un template dat); - completarea unor grile de observare / checklist-uri special concepute pentru observarea activităților specifice pedagogiei generale.
CS 2.2. Corelează achizițiile învățării dobândite la disciplinele de specialitate și la cele din trunchiul comun cu exemple practice din activitățile și intervențiile educative observate - realizarea unui portofoliu de practică în care elevul descrie cum aplică în activitățile observate cunoștințe din: pedagogie, psihologie, literatură etc.; - elaborarea unui podcast/vlog/blog despre practică în care elevii discută experiențele observate; - prezentări/postere/infografice digitale despre importanța activităților derulate în instituțiile de practică pedagogică; - activitate de reflecție colaborativă pe Padlet: elevii adaugă reflecții personale despre activitățile educative observate;

CG 3. Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică

CS 3.1. Identifică elemente de specificitate ale abordărilor metodologice utilizate în intervențiile educaționale observate în instituțiile de practică pedagogică
– discuție dirijată după activitatea de practică pornind de la: „Cum a procedat educatorul/ bibliotecarul/pedagogul școlar pentru a-i îndruma pe participanți să asimileze conținuturile propuse?”; – realizarea unei liste cu materiale didactice utilizate în activități; – crearea unei prezentări interactive (în Genially, Slido, Nearpod etc.), cu tehnici de lucru, materiale, mijloace adaptate participanților, din categoria celor cu CES sau aflați în risc de excluziune socială (ex. statut social, economic sau cultural. minoritate națională, copii separați temporar sau definitiv de părinți etc.); – analizarea unor proiecte și parteneriate educaționale implementate în instituțiile de practică, identificând modele de incluziune și bune practici.
CS 3.2. Reflectează asupra eficienței abordărilor metodologice, formulând observații și posibile sugestii de îmbunătățire adaptate contextului educațional
– implementarea în cadrul practicii pedagogice a unui proiect de comunicare digitală (podcast, vlog sau blog tematic) pornind de la subiectul/tema: „Impactul pedagogiei școlare”; – folosirea tehnicii Think-Pair-Share (TPS) pentru evidențierea importanței asigurării accesului și participării echitabile la activități de tip extracurriculare;

CG 4 - Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale

CS 4.1. Identifică metode, tehnici și instrumente de evaluare utilizate în activități extracurriculare, în contextele pedagogiei școlare
- analiza unor exemple de fișe de progres, portofolii și jurnale ale copilului; – dezbateri pe marginea datelor colectate de elevii practicanți prin fișele/grilele de observare a comportamentului; – studiu de caz pe baza unei fișe de caracterizare a elevului și identificarea metodelor de intervenție educativă potrivite;
CS 4.2. Descrie situațiile de evaluare observate în intervențiile educaționale, raportându-se la efectele acestora beneficiarilor.
– analizarea activităților observate din perspectiva evaluării în contextul activităților extracurriculare; – redactarea unei fișe reflexive: „Ce rol are evaluarea în sprijinirea dezvoltării copilului?”; – realizarea unui podcast educațional în care elevii discută despre importanța rolul feedbackului pozitiv; – realizarea unui organizator grafic pentru reprezentarea tipurilor de rezultate școlare; – analizarea unui studiu de caz pe baza unei fișe de caracterizare a elevului și identificarea metodelor de intervenție educativă potrivite; – studiu de caz privind organizarea unei excursii educative; identificarea posibilelor dificultăți (logistice, comportamentale, educative) și propunerea unor soluții de prevenire; – afiș sau flyer educațional pentru promovarea unei activități extracurriculare (ex: „Concursul de lectură – Cuvinte care inspiră”), urmărind criteriile de atractivitate și claritate; – elaborarea unui scenariu de lectură particulară – selectarea unui text potrivit vârstei elevilor și proiectarea etapelor: pregătire, lectură expresivă, conversație post-lectură, reflecție personală.

CG 5 - Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră

CS 5.1. Evaluează propriile responsabilități și roluri în activitatea de practică pedagogică observativă
– discuții de reflecție cu profesorul coordonator despre atitudinea, comportamentul și implicarea în activitățile specifice practicii pedagogice; – realizarea unei autoevaluări scrise: „Cum am contribuit la buna desfășurare a activităților de practică?”. – completarea unor grile de observare/checklist privind competențele demonstrate în timpul practicii (responsabilitate, comunicare, colaborare); – utilizarea aplicației Mentimeter sau Jamboard pentru reflecție colectivă: „Ce am învățat despre responsabilitatea profesională în contextul pedagogiei generale?”, “Cum mă ajută activitatea de practică în orientarea în carieră și dezvoltarea identității profesionale?”.
CS.5.2. Descrie sarcinile desfășurate și experiențele dobândite în activitățile de observare și analiză pedagogică
– redactarea unui jurnal de practică în care elevul descrie activitățile observate și sarcinile proprii (pregătirea materialelor, asistarea la activități, sprijinirea copiilor); – discuție de grup: „Ce am învățat observând activitățile din practica pedagogică?”; – prezentarea orală a experiențelor trăite în perioada de practică, cu accent pe competențele dezvoltate; – completarea unei fișe reflexive: „Ce am observat – Ce am învățat – Ce pot îmbunătăți?”; – realizarea unor prezentări digitale pe grupe cu experiențele din practica pedagogică; – scrierea unei narațiuni educaționale „O zi memorabilă din practica pedagogică”, care să reflecte implicarea personală;

- redactarea unui eseu argumentativ pe tema “Ce obstacole pot întâmpina în profesia de pedagog școlar și cum le pot depăși eficient”.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

CLASA a- IX-a

Domenii de activitate	Conținuturi
1. Specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale	1.1. Instituția/organizația de practică (tipul de instituție, programele și proiectele educaționale dezvoltate, programul de funcționare, spațiile/dotările/resursele etc.) 1.2. Documentele specifice contextului educațional (Fișa de cunoaștere a elevului Fișa de anamneză educațională, Fișa de evaluare a comportamentului elevului, Fișa de evaluare a competențelor socio-emoționale, Fișa de observare la clasă,, Monitorizarea progresului elevului, Fișe de lucru pentru dezvoltarea competențelor (atenție, motivație, comportament etc.), Jurnal de progres / fișa de urmărire a elevului, Plan anual / semestrial al activităților pedagogului școlar, Plan de activități educative/nonformale, Fișa activității educative (proiect + raport), Proiect de activitate / proiect didactic pentru activități nonformale, Raportul activității educative, Materiale suport (afișe, fișe, prezentări, chestionare).
2. Activități și intervenții educaționale în pedagogia școlară	2.1. Tipologia activităților educaționale 2.2. Modalități și contexte de asistență în cadrul activităților realizate de cadrul didactic (indoor și outdoor) 2.3. Tehnici de observare sistematică asupra intervențiilor educaționale desfășurate în instituția de practică pedagogică.
3. Planificarea, desfășurarea și evaluarea intervențiilor educaționale	3.1. Aspecte generale privind planificarea și proiectarea activității didactice în instituțiile de practică pedagogică. Organizarea procesului didactic. 3.2. Materialele didactice specifice contextului pedagogiei școlare/ generale (materiale suport pentru activitățile educative , fișe de lucru, resurse educaționale digitale etc.). Caracteristici specifice pentru utilizarea acestora la diferite categorii de beneficiari 3.3. Dotarea spațiilor educaționale în conformitate cu legislația în vigoare.
4. Reflecția profesională asupra experiențelor de practică pedagogică	4.1. Tehnici de reflecție metacognitivă asupra cunoștințelor și experiențelor acumulate pe parcursul practicii pedagogice 4.2. Instrumente de înregistrare/consemnare a experiențelor și reflecțiilor din cadrul practicii pedagogice (jurnale de practică, grile, fișe de analiză și reflecție, portofoliul elevului practicant etc.).

CLASA a X-a
COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale, precum și contextul de desfășurare al activității pedagogice

CS.1.1. Explică specificul instituțiilor/ organizațiilor educaționale, a documentelor școlare și structurilor de organizare și funcționare – realizarea unor proiecte pe echipe de lucru despre îmbunătățirea spațiului interior/exterior din instituția de practică (reamenajarea unor centre de interes pentru reușita activităților, etc.); – studii de caz despre importanța spațiilor de învățare (ex: grădinile senzoriale de învățare, biblioteci online, ludoteci,); – analiza standardelor privind materialele de predare-învățare și sprijin, în activitățile desfășurate/ observate; – completarea unor grile/checklist-uri special concepute pentru a analiza tipurile de materiale, jucării, jocuri existente în instituția de practică.
CS.1.2. Aplică strategii de comunicare și de colaborare cu personalul din instituțiile/organizațiile de practică (educatori/profesorii, psihologi, logopezi, personal auxiliar, îngrijitori etc.) – completarea unor grile cu observații structurate asupra modului în care personalul specializat comunică și colaborează între ei, cu părinții și cu alți parteneri educaționali; – aplicarea tehnicii controversei creative: elevii vor dezbate bunele practici observate și vor propune modalități de îmbunătățire a comunicării și colaborării profesionale; – elaborarea de către elevii practicanți a unei broșuri digitale, infografic, protocol cu tehnici care să faciliteze comunicarea și colaborarea; – identificarea unor articole științifice, studii, ghiduri care conțin modalități/tehnici de comunicare, toate organizate într-un Padlet de către elevii practicanți.

CG 2 - Proiectează intervenții educaționale în baza documentelor legislative și curriculare în vigoare, valorificând integrat achizițiile învățării din curriculumul de specialitate și disciplinele din trunchiul comun

CS.2.1. Descrie modul de aplicare a conținuturilor din curriculumul pentru pedagogie școlară în activitățile observate – exerciții de descriere a surselor și criteriilor de organizare pedagogică a conținuturilor specifice contextului pedagogiei generale; – participarea la o sesiune de Rolestorming referitoare la conținuturile specifice pedagogiei generale: prin atribuirea unor roluri diverse (ex: părinte, educator, pedagog școlar, profesor de sprijin, specialist în curriculum, reprezentant al comunității etc.), elevii vor analiza și vor formula argumente variate referitoare la organizarea, relevanța și transmiterea conținuturilor educaționale destinate diferitelor tipuri de beneficiari; – realizarea unor organizatori cognitivi (tehnica Bula dublă/ Double Bubble Map) pentru a evidenția similitudinile și deosebirile dintre conținuturile educaționale abordate în instituții diferite, specifice pedagogiei generale; – exerciții de corelare a conținuturilor educaționale cu competențele și particularitățile de vârstă;
CS.2.2. Implementează, cu sprijin din partea mentorului, elemente de conținut din curriculumul specific pedagogie generale, în elaborarea unor secvențe educaționale simple, concepute pentru beneficiari – dezbateri asupra unor tehnici de proiectare inovative: "Cei 4C"; "Afișarea"; "Planificarea în oglindă", cadrul ERR etc.; – proiecte pe echipe de lucru: elevii vor prezenta idei de activități educative simple, adaptate situației și vârstei, pornind de la anumite elemente de conținut specifice documentelor în vigoare; – elaborarea unor posibile intervenții educaționale care sprijină includerea copiilor cu nevoi speciale (ex: copiii neurodiverși, copiii proveniți din medii socio-economice defavorizate, copiii aparținând minorităților etnice, copiii cu potențial aptitudinal înalt); – implicarea elevilor în organizarea momentelor de esențiale din activitățile educative; – realizarea unei secvențe educative sub îndrumarea cadrului didactic ; – participarea activă la activități integrate / proiecte tematice/ serbări/ festivaluri ; – exersarea desfășurării unei activități educaționale; – organizarea unor jocuri didactice adaptate particularităților de vârstă ; – reflectarea asupra propriei activități prin completarea fișei de autoevaluare: „Ce am învățat din activitatea de azi?”;

CG 3 - Realizează activități cu specific educațional, utilizând o diversitate de abordări metodologice, adecvate nivelurilor de școlaritate și contextelor de activitate pedagogică

CS.3.1. Aplică metodele, mijloacele și formele de organizare adaptate particularităților individuale ale beneficiarilor și contextelor în care se desfășoară practica pedagogică
– elaborarea unei diagrame Venn pe baza unor activități observate (metodele tradiționale vs. metodele moderne/ materialele didactice tradiționale vs. materialele digitale); – exercițiu de reflecție colaborativă: elevii postează pe Padlet exemple de bune practici educaționale și propun alternative; – simularea în echipă: reproiectarea unei activități pentru un grup de copii cu nevoi educaționale speciale (ex. adaptare de materiale, metode vizuale). – crearea unui podcast educațional de grup: „Ce metode funcționează cel mai bine pentru o educație incluzivă?”
CS.3.2. Analizează eficiența diferitelor abordări metodologice pentru atingerea competențelor specifice, reprezentative pentru pedagogia generală
– implementarea în cadrul practicii pedagogice a unui proiect de comunicare digitală (podcast, vlog sau blog tematic) pornind de la subiectul/tema: „Impactul pedagogiei generale”; – folosirea tehnicii Think-Pair-Share (TPS) pentru evidențierea importanței asigurării accesului și participării echitabile la educație pentru toți copiii; – realizarea unei reflecții video sau audio (mini-podcast) despre modul în care metodele moderne contribuie la dezvoltarea copiilor (ex. „Ce am observat în activitățile bazate pe joc colaborativ?”); – atelier reflexiv: grupurile de elevi analizează un studiu de caz (situație de învățare), aplică metode diferite și discută rezultatele – se realizează o prezentare.

CG 4 - Evaluează rezultatele învățării beneficiarilor și impactul implementării activităților educaționale

CS.4.1. Explică legătura dintre obiectivele activităților educative și metodele, tehnicile sau instrumentele de evaluare utilizate
– observarea activităților educative desfășurate de cadrul didactic/ pedagog/ specialist,, identificând obiectivele de învățare urmărite; – completarea unei fișe de corespondență între obiectivele propuse și instrumentele de evaluare folosite (observare sistematică, conversație, fișe, jocuri evaluative); – analiza în perechi a modului în care metodele de evaluare sprijină atingerea obiectivelor specifice domeniilor de dezvoltare; – elaborarea unei diagrame Venn: „Evaluarea tradițională vs. evaluarea formativă”; – utilizarea unei platforme digitale (Padlet, Miro) pentru a colecta exemple de instrumente de evaluare eficiente în pedagogia generală; – exercițiu reflexiv: explicarea, pe scurt, a relației obiectiv – activitate – evaluare într-un mini-portofoliu digital reflexiv.
CS.4.2. Analizează metode și tehnici simple de evaluare a activităților educaționale și a progresului beneficiarilor din instituțiile de practică pedagogică, în concordanță cu curriculumul specific fiecăreia
– analiza conținutului unor fișe de evaluare din perspectiva unor criterii diferite (raportarea la vârsta copiilor, complexitate, mijlocul de realizare a activității); – completarea fișei de observație zilnică pentru monitorizarea comportamentului și progresului copiilor; – realizarea unui jurnal de observație individuală pentru un copil, în baza criteriilor specifice – folosirea grilelor de apreciere sau a scalelor simple în evaluarea participării la activități; – aplicarea metodelor moderne de evaluare formativă: portofoliul copilului, autoevaluarea prin imagini („Cum m-am descurcat azi?”); – utilizarea instrumentelor digitale (Google Forms, Canva, Genially, LearningApps) pentru elaborarea de fișe sau activități evaluative adaptate nevoilor copiilor; – completarea unei fișe de analiză a progresului (inițial – intermediar – final) pe o arie curriculară; – realizarea unui portofoliu reflexiv: „Ce metode de evaluare susțin mai bine progresul individual al copilului?”; – simulare în echipă: adaptarea unei intervenții educative în funcție de datele obținute din evaluare (ce menținem, ce schimbăm, ce adăugăm); – propunerea unor modalități alternative de adaptare a strategiilor educative pe baza rezultatelor evaluării;

CG 5 - Reflectează critic asupra activității profesionale, a contribuției personale, a oportunităților de îmbunătățire și evoluție în carieră**CS.5.1. Analizează propriile trăsături, atitudini și comportamente manifestate în contexte educaționale, raportându-le la profilul pedagogului școlar**

- completarea unui jurnal reflexiv zilnic privind activitățile observate și modul personal de raportare la acestea (atitudini, emoții, reacții profesionale);
- realizarea unei autoanalize scrise privind competențele personale (comunicarea, empatie, răbdare, spirit de echipă) și corelarea lor cu profilul cadrului didactic;
- redactarea unui eseu reflexiv (imaginativ): „Eu, pedagogul școlar...”.

CS.5.2. Evaluează importanța activităților de practică pentru formarea competențelor profesionale specifice domeniului pedagogiei generale

- realizarea unei sinteze personale privind competențele formate în perioada de practică (comunicare, empatie, planificare, adaptare, reflecție critică);
- elaborarea unui portofoliu digital de practică (Canva eBook, Google Sites, PowerPoint) care include observații, reflecții, analize de activitate și feedback de la mentor;
- prezentarea în echipă a unui poster digital sau podcast reflexiv: „Ce am învățat din practica pedagogică și cum mă pregătește pentru viitoarea carieră?”;
- elaborarea unei grile de corelare între activitățile observate și competențele profesionale dezvoltate;
- reflecție finală: „Cum a contribuit experiența de practică la formarea identității mele profesionale ca viitor pedagog școlar?”.

**CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII
ACTIVITĂȚI DE PRACTICĂ PEDAGOGICĂ**

CLASA a-X-a

Domenii de activitate	Conținuturi
Specificul instituțiilor și organizațiilor educaționale	1.1. Schimbările la nivel organizațional. Moduri de organizare și conducere a activității la nivelul instituției de practică. 1.2. Documente de reglementare a activității personalului din instituțiile de practică pedagogică. 1.3. Documente curriculare specifice contextului educațional (Plan de intervenție personalizat (PIP), Plan educațional personalizat (PEP – în colaborare cu profesorul de sprijin, unde este cazul), Plan de suport educațional pentru elevii cu dificultăți școlare, Plan de consiliere individuală, Plan de consiliere de grup, Plan anual / semestrial al activităților pedagogului școlar, Plan de activități educative/nonformale, Fișa activității educative (proiect + raport), Proiect de activitate / proiect didactic pentru activități nonformale, Raportul activității educative).
2. Activități și intervenții educaționale în pedagogia generală	2.1. Tipurile de activități educaționale specifice 2.2. Asistența la intervențiile educaționale realizate de educator/ profesor/ profesor de sprijin/ pedagog școlar și analiza intervențiilor educaționale observate; 2.3. Tehnici de observare sistematică a intervențiilor educaționale desfășurate în instituțiile de practică pedagogică; 2.4. Modalități de completare în caietul de observații/ fișa de parcurs
3. Planificarea, desfășurarea și evaluarea intervențiilor educaționale	3.1. Proiectarea activităților educative, ținând cont de specificațiile curriculumului, de caracteristicile grupelor de beneficiari și condițiile materiale. 3.2. Utilizarea materialelor didactice și a resurselor educaționale digitale în instituțiile de practică pedagogică. 3.3. Specificul activităților/secvențelor educative. Modul de organizare - cu sprijin/în echipă cu alți colegi a unor simple activități/secvențe educative. 3.4. Modalități specifice de monitorizare a progresului și evaluare în pedagogia generală, înregistrarea rezultatelor evaluării prin instrumente digitale.
4. Reflecția profesională asupra experiențelor de practică pedagogică	4.1. Tehnici de reflecție metacognitivă și analiză/autoanaliză asupra cunoștințelor și experiențelor acumulate pe parcursul practicii pedagogice. 4.2. Instrumente de înregistrare/consemnare a experiențelor și reflecțiilor din cadrul practicii pedagogice (jurnale de practică, grile și fișe de observare, portofoliul elevului practicant etc.)

SUGESTII METODOLOGICE

Practica pedagogică este esențială pentru viitorii **pedagogi școlari**, asigurând nu doar aplicarea cunoștințelor teoretice dobândite în cadrul disciplinelor psihopedagogice, ci și formarea unui set de competențe profesionale și aptitudini specifice necesare intervenției educaționale, consilierii și sprijinului acordat elevilor și cadrelor didactice.

În conceperea programei s-au avut în vedere: schimbările sociale, digitalizarea, starea de bine a elevului și a profesorului, cât și dobândirea gradată a competențelor, raportată la specificul vârstelor, în dobândirea unor competențe generale, a celor transversale, a competențelor autoreflexive ce însoțesc pe parcursul liceului și în parcursului profesional fiecare absolvent al profilului pedagogic.

Programa vine cu o serie de exemple a activităților de învățare menite să sprijine profesorul sau orice persoană din acest domeniu și nu numai, ce dorește să găsească strategiile optime în formarea competențelor profesionale, punând pe primul plan aplicarea, gândirea critică, derularea unor secvențe a unor microproiecte. Se dorește ca prin lectura personalizată a programei, fiecare cadru didactic să valorifice creativitatea de care dă dovadă, dar și punerea elevului în situații de învățare autentice. Unele dintre activitățile de învățare au la bază propuneri sau exemple de bună practică generate din activitatea de practică pedagogică derulată pe parcursul mai multor ani. Pentru profesia de specialist în *pedagogie generală* sunt necesare cunoștințe temeinice, dar mai ales aptitudini specifice. De aceea, practica pedagogică, prin implicarea graduală a tuturor elevilor, asigură temeinicia cunoștințelor, o pregătire specializată și un set de competențe profesionale necesare viitorului practician în domeniul pedagogiei generale. Sprijinul permanent și încrezător al profesorului coordonator de practică va reprezenta un model de colaborare și susținere pentru elevii. De asemenea, practica pedagogică va asigura condiții de atență cunoaștere și individualizare, astfel încât fiecare elev să aibă succes în activitățile întreprinse.

Rolul practicii pedagogice este de a dezvolta aptitudini și calități specifice pedagogului școlar, precum:

- Spiritul de observație – în analiza dinamicii climatului emoțional și a comportamentelor elevilor din instituțiile specifice;
- Empatia, toleranța și răbdarea – în lucrul cu copii din contexte educaționale și socio-emoționale variate;
- Capacitatea de comunicare și relaționare – cu elevii, părinții, cadrele didactice și specialiștii;
- Flexibilitatea și creativitatea – în adaptarea intervențiilor și a resurselor educaționale la nevoile individuale ale elevilor;
- Gândirea analitică și reflexivă – necesare procesului de consiliere și intervenție educațională.

Întregul parcurs al practicii pedagogice va fi unul plăcut, stimulat, formativ, încurajând implicarea și reflecțiile metacognitive ale elevilor. Se va asigura un mediu de învățare incluziv și stimulat, în care fiecare intervenție didactică observată sau simulată, va contribui la fundamentarea procesului de formare inițială în domeniul pedagogiei generale.

Practica pedagogică urmărește astfel dezvoltarea unui set de competențe specifice menite să confere viitorului profesionist în pedagogie generală abilitățile necesare desfășurării eficiente și performante a activităților instructiv-educative.

Din totalul orelor alocate acestei discipline, 25% sunt la dispoziția profesorului coordonator de practică pentru:

- aprofundarea cunoștințelor privind metodele de intervenție educațională și sprijin individualizat;
- remedierea abilităților practice, precum elaborarea fișelor de observare, planificarea unei activități educative sau proiectarea unei intervenții de sprijin;
- dezvoltarea proiectelor interdisciplinare axate pe incluziune, consiliere și adaptare educațională.

Practica individuală oferă elevilor experiențe directe de interacțiune cu profesorul mentor, elevii și echipa educațională (învățători, profesori, profesori de sprijin, consilier școlar, pedagog școlar, etc.). Această abordare permite feedback personalizat, recomandări aplicate și o mai bună înțelegere a procesului de individualizare a intervenției educaționale.

Pentru formarea competențelor profesionale specifice pedagogului școlar, se recomandă metode care stimulează reflecția, analiza critică, motivația profesională și gândirea empatică:

- Observarea dirijată – metodă fundamentală pentru cunoașterea climatului din internat, a relațiilor interpersonale și a strategiilor educaționale utilizate în sprijinul elevilor;
- Studiul de caz – analiza unor situații educaționale specifice: conflicte între elevi, dificultăți de învățare, comportamente problematice, integrarea elevilor cu CES;
- Discuția colectivă/reflecția de grup – analiză comună a activităților observate, identificarea soluțiilor pedagogice și a strategiilor de intervenție adecvate;

- Jocul de rol, simularea – exersarea rolurilor de mediator, consilier, facilitator al relațiilor educaționale și al incluziunii;
- Tehnici interactive de analiză a documentelor școlare și curriculare: Mozaic, SINELG aplicate la analiza planurilor de intervenție educațională personalizată (PIEP), a regulamentelor școlare și a documentației specifice sprijinului educațional.

Evaluarea în practica pedagogică are un caracter formativ și reflexiv, urmărind progresul personal al elevului practicant.

Instrumente recomandate:

- Jurnale/portofolii de practică – incluzând fișe de observare, reflecții asupra climatului socio-emoțional, analize de caz și autoevaluări;
- Fișe de reflecție și analiză – sarcini de argumentare a deciziilor educaționale, de comparare a strategiilor de sprijin, de propunere de alternative;
- Grile de autoevaluare și interevaluare – centrate pe competențe precum empatia, cooperarea, analiza comportamentelor, capacitatea de intervenție educațională.

Portofoliul de practică pedagogică la care se face referire în paragraful anterior este **recomandat** să fie realizat încă de la clasa a IX-a și să fie folosit pe întreaga durată a practicii pedagogice, respectiv până la clasa a XII-a.

Această activitate reprezintă un spațiu aplicativ esențial pentru integrarea cunoștințelor teoretice dobândite la disciplinele psihopedagogice. Adicional, aceasta poate integra și componente de educație nonformală, prin implicarea elevilor în *activități de voluntariat, proiecte educaționale, proiecte tematice* etc. O astfel de abordare poate contribui la dezvoltarea competențelor sociale, civice și profesionale ale elevilor, facilitând tranziția de la etapa de observare la implicarea directă în activitățile educaționale pe parcursul stagiilor ulterioare de practică.

Pentru practica pedagogică derulată în cadrul orelor din clasa a X-a considerăm că este util ca elevul să poată derula secvențe din cadrul unor activități, sub îndrumarea mentorului de practică, deoarece obiectivul acestei activități este atât formarea competențelor specifice, dezvoltarea limbajului specific, corelarea conținuturilor disciplinelor și metodicilor parcurse.

Practica pedagogică pentru specializarea **Pedagog școlar** reprezintă un spațiu aplicativ complex, unde teoria se împletește cu experiența directă, iar elevii practicanți se formează ca viitori profesioniști capabili să contribuie la dezvoltarea echilibrată, incluzivă și armonioasă a copiilor.

Aceasta constituie fundamentul unei culturi educaționale bazate pe empatie, colaborare și reflecție, indispensabile profesiei de pedagog școlar.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Bocoș, M., Jucan, D. (2022). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Pitești, Editura Paralela 45
- Council of Europe (2019). *Youth Work and Non-Formal Learning in Europe: Theory, Practices, and Policies*, Strasbourg, Council of Europe Publishing
- Cristea, S. (2016). *Dicționar de pedagogie*. Editura Didactică și Pedagogică
- Cucuș, C. (coord.) (2017). *Pedagogie. Fundamentări teoretice și demersuri aplicative*. Editura Polirom
- European Youth Forum (2021). *Recognition of Non-formal Education: A Practical Guide for Youth Workers*, Brussels, EYF
- Lucas B. & Spencer E. (2020). *Predarea gândirii creative. Dezvoltarea elevilor și studenților care generează idei și gândesc critic. Pedagogie pentru o lume în schimbare*. Editura Didactica Publishing House
- Mihăilescu, I. (2018). *Modele și practici în educația nonformală*. Editura Tritonic
- Ministerul Educației Naționale (2020). *Strategia națională pentru învățarea pe tot parcursul vieții 2020–2030*. MEN
- Neacșu, I. (2015). *Învățarea academică și nonformală. Strategii de formare și dezvoltare personală*. Editura Didactică și Pedagogică
- Nistor, L. (2016). *Educația nonformală în contextul educației permanente*, Timișoara, Editura Eurostampa
- Păun, Emil. (2017). *Pedagogie. Provocări și dileme privind școala și profesia didactică*. Editura Polirom
- Pânișoară, Ion-Ovidiu, Cristea, Sorin. (2024). *Manual de pedagogie pentru profesori*. Editura Polirom
- Pânișoară, Ion-Ovidiu. (2015). *Comunicarea eficientă (ediția a IV-a)*. Editura Polirom
- Salto-Youth (2022). *Toolbox for Non-Formal Learning Activities*, Brussels: SALTO-YOUTH Resource Centre
- Șerbănescu, L. (2014). *Educația nonformală – repere teoretice și metodologice*, București, Editura Universitară
- Tudor, S. L. (2013). *Formal–non-formal–informal in education. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 76, 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.213>
- UNICEF România (2019). *Educația nonformală în școală – ghid pentru cadre didactice și lucrători de tineret*.
- Wagner, T. (2014). *Formarea inovatorilor. Cum creștem tineri care vor schimba lumea de mâine*, București, Editura TREI
- Akoun, A. & Paillet (2017). *Învăță altfel cu Pedagogia Pozitivă. Acasă și la școală (re)dați copiilor voștri gustul de a învăța*, București, Editura D.P.H
- Robinson, K. (2018). *Tu, copilul tău și școala*, București, Ed Publica
- Robinson, K. (2011). *O lume ieșită din minți. Revoluția creativă a educației*, București Ed. Publica
- Marzano, R. (2015). *Arta și știința predării*, București, Ed. TREI
- Robinson, K. (2015). *Școli creative. Revoluția de la baza învățământului*, București, Ed PUBLICA
- Gordon, T. & Burch, N. (2011). *Profesorul eficient. Programul Gordon pentru îmbunătățirea relației cu elevii*, București, Ed. TREI

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Șarlea Iuliana	profesor grad I	Colegiul Național "Inochentie Micu Clain", Blaj
Mărginean Raluca Roxana	profesor grad I	Liceul de Muzică "Tudor Jarda", Bistrița
Nicolae Isabela Mihaela	profesor grad I	Colegiul Național "Elena Cuza", București, sector 6

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență	Calitate
Moșoiu Oana	Lect.univ.dr.	Universitatea din București	Coordonator științific
Rogoz Nicoleta	Lect.univ.dr.	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași	Coordonator științific
Iordache Georgeta	Prof. dr.	Centrul Național pentru Curricul și Evaluare	Responsabil

Anexa nr. 84

Programa școlară
pentru disciplina

Sănătate, nutriție, motricitate la copilul mic

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)

*Filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea educație timpurie*

Învățământ liceal

Anexa nr. 84**Programa școlară pentru disciplina *Sănătate, nutriție, motricitate la copilul mic*,
clasa a IX-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul pedagogic, specializarea educație timpurie*

NOTĂ DE PREZENTARE

Într-o societate aflată într-o continuă transformare, în care sănătatea, educația și bunăstarea copiilor devin priorități strategice ale dezvoltării umane durabile, disciplina „**Sănătate, nutriție și motricitate la copilul mic**” își afirmă importanța în cadrul formării profesionale a viitorilor educatori pentru educația timpurie. Aceasta răspunde nevoii de a forma absolvenți competenți, empatici și conștienți de rolul major pe care îl au în promovarea unui stil de viață sănătos, activ și echilibrat în rândul copiilor.

În arhitectura programei școlare sunt încorporate următoarele concepte, explicate în cele ce urmează:

Educație timpurie reprezintă prima etapă/treaptă a sistemului educațional și cuprinde perioada de vârstă de la naștere până la 6/7 ani, având rol esențial în dezvoltarea cognitivă, socio-emoțională și motorie a copilului prin joc și intervenții educaționale și asigurând o bază solidă învățării ulterioare și dezvoltării globale a individului. (Curriculum pentru Educație Timpurie, 2019)

Sănătatea reprezintă una dintre cele mai importante valori, atât pentru individ, cât și pentru societate, fiind totodată o condiție importantă a dezvoltării durabile. Indivizii sănătoși pot să muncească și, implicit, să contribuie optim la bunăstarea socială. Educația privind stilul de viață sănătos în perioada copilăriei creează premisele câștigării unor deprinderi sanogene, care vor fi practicate pe toată durata vieții persoanei, favorizând menținerea unei bune stări de sănătate pentru o perioadă cât mai lungă de timp. (*Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli*)

Alfabetizare motrică în educația timpurie reprezintă un element de noutate vizat de programa școlară. Aceasta oferă copiilor oportunitatea de a-și dezvolta abilitățile fundamentale de mișcare, esențiale pentru o viață activă și sănătoasă. Prin stimularea motricității fine și grosiere, copiii își îmbunătățesc coordonarea, lateralitatea, atenția și capacitatea de concentrare, aspecte care susțin și învățarea în școală. Activitățile de alfabetizare motrică favorizează încrederea în sine și bucuria de a participa la jocuri de mișcare, contribuind la o dezvoltare echilibrată, armonioasă și prevenirea obezității.

Raportul disponibil online pe platforma Global Obesity Observatory [1] ne indică un procent alarmant de 14,2% de copii cu obezitate, respectiv 17,5% cu supraponderalitate. Rapoartele realizate asupra problematicii obezității la copilul mic, de către instituții specializate, demonstrează necesitatea unei abordări multifactoriale a problemei și a creșterii atenției acordate factorilor biologici, comportamentali și socio-economici asupra creșterii și dezvoltării sănătoase a copilului mic.

Disciplina oferă elevilor din profilul pedagogic fundamentele teoretice și practice necesare înțelegerii dezvoltării globale a copilului de vârstă timpurie, integrând dimensiunile biologică, psihologică, socială și educațională. Prin intermediul acesteia, elevii învață să proiecteze, să implementeze și să evalueze activități educaționale care susțin starea de bine și dezvoltarea armonioasă a copilului, printr-o abordare interdisciplinară între sănătate, nutriție și motricitate.

Conținuturile abordate — de la principiile alimentației echilibrate și importanța mișcării zilnice, până la educația pentru igienă, siguranță și sănătate emoțională — sunt concepute astfel încât să stimuleze formarea unor competențe profesionale relevante pentru profesia didactică, în acord cu profilul absolventului de nivel liceal și cu standardele europene de formare în educația timpurie.

Disciplina contribuie la formarea unui tânăr:

- autonom și reflexiv, capabil să își asume învățarea pe tot parcursul vieții;

- responsabil și implicat în menținerea sănătății proprii și a celor din jur;
- empatic și deschis colaborării cu copilul, familia și comunitatea;
- creativ și inovator în proiectarea unor contexte educaționale centrate pe starea de bine a copilului.

Prin intermediul acestei discipline, elevii dobândesc cunoștințe esențiale privind relația dintre nutriție, motricitate și dezvoltare cognitivă, emoțională și socială, dar și capacitatea de a utiliza instrumente moderne de educație pentru sănătate și mișcare.

Programa contribuie la dezvoltarea competențelor-cheie definite de Consiliul Uniunii Europene, cu accent pe:

- **competența de a învăța să înveți**, prin activități care cultivă reflecția, autoevaluarea și autonomia;
- **competențele sociale și civice**, prin crearea unui climat de colaborare și respect reciproc;
- **competența digitală**, prin utilizarea resurselor și platformelor tehnologice pentru documentare și comunicare;
- **competențele de comunicare în limba maternă și limbi străine**, prin redactarea de mesaje educative și prezentări;
- **competența culturală și de exprimare artistică**, prin proiecte și activități care valorizează diversitatea, jocul, mișcarea și expresivitatea corporală.

Disciplina are o puternică deschidere interdisciplinară, corelându-se cu:

- **Biologia** – pentru studiul anatomiei, fiziologiei și igienei copilului;
- **Educația fizică** – pentru dezvoltarea motricității grosiere și fine, coordonare și echilibru;
- **Psihologia** – pentru înțelegerea comportamentului alimentar și a motivației pentru mișcare;
- **Educația ecologică** – pentru promovarea alimentației sustenabile și a respectului față de mediu;
- **Igiena și sănătatea publică** – pentru prevenția bolilor și formarea deprinderilor sănătoase.

Programa este construită în acord cu **Profilul și standardele profesionale ale cadrului didactic din învățământul preuniversitar, pe etape de carieră și pe niveluri de învățământ (2024)**, acoperind următoarele domenii de competență:

- D1: Cunoașterea copilului și a modului în care acesta se dezvoltă și învață;
- D2: Curriculum și proces didactic;
- D3: Mediu de învățare și stare de bine;
- D4: Consilierea copiilor, colaborarea cu familia și comunitatea;
- D5: Etică, reflexivitate și învățare continuă;
- D6: Dezvoltare instituțională;
- D7: Tehnologie digitală în educație.

Prin abordarea acestor domenii, disciplina oferă elevilor o viziune integrată asupra profesiei didactice și îi pregătește pentru asumarea rolului de promotor al sănătății, siguranței și bunăstării copilului.

Programa este organizată în următoarele secțiuni:

- Notă de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Programa școlară este concepută pentru o perioadă de un an școlar și are o alocare orară de **1 h/săptămână**.

Disciplina „Sănătate, nutriție și motricitate la copilul mic” asigură un cadru formativ complex, în care teoria și practica pedagogică se integrează și se susțin, iar învățarea devine o experiență personală și profesională. Prin intermediul acestei programe, elevii dobândesc competențele necesare pentru a proiecta și susține activități educaționale moderne, echitabile și incluzive, care contribuie la formarea unui copil sănătos, echilibrat și integrat armonios în societatea contemporană.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a identifica rolul educației pentru sănătate, în dezvoltarea umană a copilului mic.
CG2	Utilizează critic și responsabil resurse științifice specifice educației pentru sănătate, nutriție și motricitate în vederea stimulării unei dezvoltări armonioase a copilului mic.
CG3	Comunică adaptat cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur, sănătos și incluziv în parteneriat.
CG4	Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a identifica rolul educației pentru sănătate, în dezvoltarea umană a copilului mic

Clasa a IX -a	
CS 1.1. Utilizează concepte fundamentale ale științelor și relațiile dintre acestea raportate la sănătatea și dezvoltarea armonioasă a copilului mic.	
- <i>Brainstorming (Exemplificare: Ce este sănătatea?, Ce este nutriția?, Ce este motricitatea?)</i> - <i>Dezbateri (Exemplificare: care este rolul nutriției, sănătății și motricității dezvoltarea personală și socială; „Care este impactul alimentației asupra dezvoltării armonioase a copilului sau e nevoie și de activitate fizică și sprijin emoțional?”);</i> - <i>Analiză comparativă (Exemplificare: Compararea a două rutine zilnice cu și fără activitate fizică, cu somn adecvat vs. insuficient) și surprinderea diferențelor în dezvoltarea globală a copilului;</i> - <i>Studiu de caz (Exemplificare: Identificarea funcțiilor educației în diverse contexte educaționale, analizarea unui profil de copil cu dietă dezechilibrată și stil de viață sedentar pentru identificarea impactului asupra dezvoltării motrice, emoționale și cognitive);</i> - <i>Poster (Exemplificare: Rolul stilului de viață sănătos în dezvoltarea unui copil, realizarea, în echipă, a unui poster cu titlul „Copilul sănătos – echilibru între corp, minte și emoții”, evidențiind legătura între nutriție, mișcare și dezvoltare);</i> - <i>Eseu reflexiv (Exemplificare: Influența instrumentelor digitale asupra sănătății copilului; „Sunt sănătos, deci mă pot dezvolta armonios”: elevii reflectează asupra propriei copilării, corelând sănătatea cu evoluția lor personală și educațională);</i> - <i>Crearea unei hărți conceptuale (Exemplificare tema: „Dimensiunile dezvoltării copilului- cum influențează sănătatea fiecare dintre ele?”).</i>	
CS 1.2. Explică componentele de bază ale psihomotricității și alfabetizării motrice a copilului mic.	
- <i>Lectură dirijată (Exemplificare: Studiarea textelor de specialitate privind dezvoltarea psihomotrică, schema corporală, echilibrul, coordonarea, orientarea spațial-temporală etc. și discutarea în grup);</i> - <i>Realizarea unei fișe-sinteză (Exemplificare: Identificarea și definirea componentelor psihomotricității și ale alfabetizării motrice pe baza materialului bibliografic);</i> - <i>Analiza unor materiale video: (Exemplificare: Vizionarea unor materiale filmate- copii cu vârste de până la 6/7 ani în activități motrice și identificarea componentelor psihomotrice observabile);</i> - <i>Observarea directă. Participanții observă un copil (sau o filmare) și notează comportamente motrice relevante, corelându-le cu etapele dezvoltării psihomotrice;</i> - <i>Studiu de caz (Exemplificare: Analiza profilului psihomotric al unui copil mic, identificând nivelul de alfabetizare motrică și factorii care o influențează);</i> - <i>Joc de rol (Exemplificare: Simularea unor activități motrice destinate copiilor de până la 6/7 ani și explicarea modului în care acestea dezvoltă componentele psihomotricității. ex: coordonarea ochi-mână, echilibrul, tonusul);</i> - <i>Dezbateri (Exemplificare: Discuție în grup despre importanța alfabetizării motrice în dezvoltarea globală a copilului);</i> - <i>Mind map - hartă conceptuală (Exemplificare: Realizarea unei reprezentări grafice a relațiilor dintre componentele psihomotricității și domeniile de dezvoltare ale copilului);</i> - <i>Portofoliu individual: Elaborarea unui set de fișe cu descrieri, exemple și ilustrații ale principalelor componente psihomotrice la diferite vârste;</i> - <i>Proiect de micro-cercetare (Exemplificare: Realizarea unei investigații privind dezvoltarea motrică la copii dintr-un grupă de grădiniță (prin observații și fișe de evaluare);</i> - <i>Crearea unui ghid de activități motrice, (Exemplificare: Elaborarea unui set de exerciții și jocuri care stimulează dezvoltarea psihomotrică și alfabetizarea motrică la copii de vârste diferite);</i> - <i>Realizarea unui poster educațional (Exemplificare: Ilustrarea componentelor psihomotricității și exemple de activități corespunzătoare fiecăreia);</i> - <i>Test de autoevaluare: Chestionar cu itemi de tip grilă sau asociere între concepte și definiții;</i> - <i>Fișă de identificare (Exemplificare: Participanții trebuie să recunoască, într-un scenariu practic, componentele psihomotricității implicate);</i>	

Clasa a IX -a
- <i>Feedback în perechi: Analize și aprecieri reciproce pe baza fișelor de analiză sau a planurilor de activități create.</i>

CG 2 - Utilizează critic și responsabil resurse științifice specifice educației pentru sănătate, nutriție și motricitate în vederea stimulării unei dezvoltări armonioase a copilului mic.

Clasa a IX -a
CS 2.1. Identifică resurse științifice specifice educației pentru sănătate, nutriție și motricitate evidențiind conținuturi necesare clarificării unor concepte
- <i>Studiu de caz pe baza observației directe –observarea unui copil cu vârsta până la 6/7 ani într-un material video și completarea unei fișe de evaluare a comportamentului alimentar și motric;</i> - <i>Crearea unei fișe de observație (Exemplificare: elevii proiectează, în echipă, un instrument simplu de analiză a stilului de viață al copilului: somn, alimentație, mișcare, comportament emoțional);</i> - <i>Colecție de exerciții și jocuri dinamice pentru alfabetizarea motrică a copilului mic: mers, alergare, săritură, aruncare, lateralitate, echilibru, coordonare;</i> - <i>Aplicație practică cu tema recunoașterii conduitelor motrice de bază utilizând exerciții de coordonare oculo-manuală, control postural (poziții) și echilibru (static și dinamic);</i> - <i>Joc de rol (Exemplificare: proiectarea și organizarea unor intervenții educaționale specifice psihomotricității orientate spre coordonarea dinamică generală și echilibru prin exerciții, jocuri și trasee aplicative (prin exerciții cu mingi și obiecte, deplasări, sărituri, combinarea acestora în trasee simple) și evaluarea nivelului de implicare al „copiilor” (colegii de clasă);</i> - <i>Dezbateri-dirijată (Exemplificare: „Este necesar ca educatorul să monitorizeze zilnic stilul de viață al copilului pentru prevenirea obezității?”);</i> - <i>Poster educațional – realizarea unui afiș pentru părinți (Exemplificare: „Cum observ și susțin un stil de viață sănătos la copilul meu?”, cu recomandări pe baza instrumentelor de observare practicate);</i> - <i>Jurnal de observație – elevii observă timp de o săptămână comportamentul unui copil (fictiv) în raport cu obiceiurile alimentare și fizice și formulează recomandări de ameliorare.</i>
CS 2.2. Analizează rolul rutinei zilnice asupra sănătății copilului mic prin/pe baza organizării de activități specifice.
- <i>Dezbateri (Exemplificare: aplicarea regulilor de igienă personală și a mediului, „Rutina zilnică este cheia unei dezvoltări armonioase la copilul mic?”. Elevii argumentează pro și contra pe baza unor exemple reale);</i> - <i>Studiu de caz (Exemplificare: analizarea unei zile din viața unui copil de 4 ani (cu sau fără rutină zilnică echilibrată) și identificarea consecințelor asupra sănătății fizice și emoționale);</i> - <i>Brainstorming (Exemplificare: întrebarea problemă: „Ce înseamnă o rutină zilnică sănătoasă pentru un copil mic?” urmată de gruparea ideilor într-o schemă logică);</i> - <i>Crearea unei „diagrame orare” (Exemplificare: elevii proiectează o zi ideală pentru un copil de 3–5 ani, incluzând somnul, alimentația, joaca, activitatea fizică și odihna);</i> - <i>Poster educațional (Exemplificare: realizarea unui afiș pentru părinți: „5 motive pentru care rutina zilnică protejează sănătatea copilului tău”);</i> - <i>Interviu fictiv (Exemplificare: elevii joacă rolul educatorului care explică unui părinte importanța alimentației, programului de somn, igienei și activității fizice în rutina copilului);</i> - <i>Jurnal reflexiv (Exemplificare: exercițiu individual: „Care era rutina mea zilnică în copilărie și cum cred că mi-a influențat sănătatea?”);</i> - <i>Aplicație practică cu tema modificărilor corpului induse de efortul fizic măsurarea unor parametri fiziologici înainte și după activitate.</i>
CS 2.3. Explică rolul alimentației echilibrate și a motricității în menținerea sănătății copilului mic.
- <i>Poster educațional cu reguli de alimentație sănătoasă; dezbateri despre efectele alimentației nesănătoase;</i> - <i>Discuții și studiu de caz despre stil de viață și sănătate; jurnal alimentar pentru autoobservare, etc.</i> - <i>Crearea unui plan săptămânal de activitate fizică; simulare de activitate în grup;</i> - <i>Realizarea unor diagrame cu substanțele nutritive necesare corpului și contribuția lor la menținerea sănătății copilului mic.</i>

CG 3 - Comunică adaptat cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur, sănătos și incluziv, în parteneriat.

Clasa a IX -a
CS 3.1. Aplică modalități de comunicare empatică și asertivă în relația cu părinții, copiii și colegii pentru menținerea unui climat educațional pozitiv și incluziv.
– <i>Joc de rol (Exemplificare: simularea unei discuții între educator și părinte pe tema obiceiurilor alimentare ale copilului, folosind formule de comunicare empatică: ascultare activă, reformulare, respectarea ritmului emoțional al interlocutorului);</i> – <i>Analiza de situație (Exemplificare: identificarea tipurilor de comunicare nepotrivită (ex. autoritară, pasivă, agresivă) într-un scenariu dat și rescrierea acestuia în termeni empatici/asertivi);</i> – <i>Dezbateri de grup (Exemplificare: „Ce înseamnă să fii empatic într-un grup de colegi educatori?” cu exemple și contraexempluri din viața școlii);</i> – <i>Analiza de materiale video (Exemplificare: vizionarea unui scurt clip educativ în care un educator comunică cu părinții, iar elevii notează elemente de comunicare verbală și nonverbală (ton, expresie, contact vizual, ascultare activă);</i> – <i>Scriere reflexivă (Exemplificare: redactarea unui mini-eseu personal: „Când am simțit că un adult mi-a vorbit cu empatie. Cum m-a făcut să mă simt?”);</i> – <i>Crearea unei fișe practice (Exemplificare: elaborarea unei liste de „10 reguli ale comunicării empatică în grădiniță”, bazată pe concepte-cheie precum: validare, claritate, respect, simplitate, blândețe);</i> – <i>Realizarea unui poster educațional (Exemplificare: „5 reguli pentru un copil sănătos” adresat părinților și expus în grădiniță);</i> – <i>Scriere de mesaje scurte (Exemplificare: compunerea unui anunț pentru grupul de părinți de WhatsApp referitor la tema „Rutina zilnică și sănătatea copilului”);</i> – <i>Atelier creativ (Exemplificare: crearea unei broșuri ilustrate pe tema „Mâncarea prietenă cu copiii”, destinată copiilor până la 6/7 ani);</i> – <i>Proiect audio-video (Exemplificare: înregistrarea unui scurt clip video prin care se promovează spălatul pe mâini sau mișcarea în aer liber);</i> – <i>Exercițiu de reformulare (Exemplificare: elevii primesc replici nepotrivite adresate copiilor sau părinților („Nu mai ai voie la joc pentru că nu asculți!”) și le rescriu într-o manieră asertivă: „Hai să vedem împreună ce putem face diferit ca să continuăm joaca într-un mod în care toată lumea se simte bine”);</i> – <i>Realizarea unui flyer digital (Exemplificare: elevii folosesc un instrument precum Canva pentru a crea un afiș digital cu tematică specifică - ex „Ce înseamnă nutriția sănătoasă pentru un copil?”);</i> – <i>Email formal (Exemplificare: redactarea unui email adresat părinților prin care sunt invitați la o activitate educațională despre sănătate);</i> – <i>Simulare video (Exemplificare: elevii creează un mesaj video de 60 de secunde cu recomandări despre igiena copilului pentru a fi publicat pe platforma grădiniței);</i> – <i>Proiect colaborativ online (Exemplificare: folosind un Padlet sau Google Docs, elevii adună idei despre sănătate și motricitate pentru un eveniment dedicat „Zilei sănătății”).</i>
CS 3.2. Analizează forme de colaborare și parteneriat educațional cu instituții și persoane resursă care sprijină sănătatea și dezvoltarea armonioasă a copilului.
– <i>Prezentarea orală a unor teme de sănătate și motricitate;</i> – <i>Brainstorming (Exemplificare: realizarea unei liste cu potențiali parteneri educaționali (medici pediatri, nutriționiști, veterinari, biblioteci, cluburi sportive, ONG-uri) care pot sprijini sănătatea și educația copilului de până la 6/7 ani);</i> – <i>Exercițiu de planificare în echipă (Exemplificare: elevii propun o activitate colaborativă (ex. „Săptămâna fructelor și legumelor”) și stabilesc partenerii implicați (magazin bio, farmacie, cabinete medicale, părinți);</i> – <i>Studiu de caz (Exemplificare: analiza unei colaborări reale între o grădiniță și un centru de sănătate, pentru identificarea impactului asupra copiilor);</i> – <i>Realizarea unei hărți de parteneriat (Exemplificare: elevii construiesc vizual o rețea a tuturor partenerilor care ar putea contribui la educația pentru sănătate a copiilor dintr-o comunitate);</i> – <i>Proiect creativ (Exemplificare: elevii concep o invitație oficială (scrisă sau digitală) către o instituție locală -exemplu: cabinet medical, sală de sport- pentru a propune un eveniment axat pe dezvoltare motrică și sănătate);</i> – <i>Prezentare în grup (Exemplificare: elevii prezintă un model de activitate educațională realizată în parteneriat (ex: „Micii bucătari sănătoși” – cu implicarea unui nutriționist sau magazin agroalimentar);</i>

Clasa a IX -a

- *Analiză de documente (Exemplificare: studierea unor parteneriate educaționale existente din alte grădinițe, urmată de o discuție ghidată: „Ce funcționează și de ce?”).*

CG4 - Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.**Clasa a IX -a****CS 4.1. Explicarea rolului cadrului didactic în promovarea unui stil de viață sănătos.**

- *Interviu simulat (Exemplificare: elevii joacă rolul unui cadru didactic care prezintă unui grup de părinți importanța obiceiurilor sănătoase (somn, alimentație, mișcare) la copiii de până la 6/7 ani);*
- *Studiu de caz (Exemplificare: analiza unui educator model (real sau imaginar) care integrează educația pentru sănătate în activitățile zilnice ale grupei: discuții pe marginea strategiilor folosite);*
- *Crearea unui ghid practic (Exemplificare: elevii elaborează în echipă un „Mini-ghid pentru educatori: Cum promovăm sănătatea într-o grupă de preșcolari”, incluzând jocuri de mișcare, rutine alimentare și idei de comunicare);*
- *Dezbateri de grup (Exemplificare: „Ce înseamnă să fii model de educație pentru sănătate în grădiniță?”. Fiecare elev privește tema din alt unghi: emoțional, logic, critic etc.);*
- *realizare de afiș educativ (Exemplificare: proiectarea unui poster „Educatorul – promotor al sănătății copilului” care poate fi afișat în sala de grupă sau pe holul grădiniței/creșei);*
- *Scriere reflexivă (Exemplificare: eseu scurt „Cum aș promova eu un stil de viață sănătos în grupa mea de copii?”. Elevii descriu acțiuni concrete, rutine, resurse folosite);*
- *Observarea unei secvențe video – vizionarea unei înregistrări cu un educator în acțiune (exemplu: sesiune de mișcare, discuții despre igienă). Elevii extrag comportamente, tehnici, expresii verbale și nonverbale folosite.*

CS 4.2. Manifestarea unor atitudini responsabile față de sănătatea și securitatea copilului.

- *Observare directă asistată – elevii urmăresc o filmare/scenă din mediul educațional și identifică acțiunile educatorului care asigură protecția și siguranța copilului (exemplu: supravegherea în timpul jocului, verificarea spațiului);*
- *Studiu de caz (Exemplificare: analiza unui incident (cădere, alergii alimentare, conflict între copii) și formularea de soluții care demonstrează responsabilitate și promptitudine din partea cadrului didactic;*
- *Role-playing – simularea unei situații de urgență (Exemplificare: un copil se lovește în sala de grupă) și reacția educatorului: acordare de prim ajutor, calmarea grupei, anunțarea părinților);*
- *Proiect în echipă (Exemplificare: elaborarea unui „Plan de siguranță pentru sala de grădiniță”, incluzând măsuri de prevenție, reguli de igienă, proceduri de evacuare);*
- *Analiză comparativă (Exemplificare: compararea a două spații educaționale (fotografii sau real), cu identificarea riscurilor pentru sănătatea copilului (de ex. obiecte ascuțite, jucării periculoase, igienă precară);*
- *Atelier de prim ajutor (Exemplificare: elevii exersează tehnici de bază de acordare a primului ajutor în caz de înțepături, tăieturi minore sau lovituri (în grădiniță se aplică doar măsuri non-medicale);*
- *Compunere practică (Exemplificare: elaborarea unui mesaj scurt către părinți: „Cum asigurăm sănătatea și siguranța copilului dvs. pe timpul grădiniței?”).*

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Caracteristicile dezvoltării și creșterii copilului de la naștere la 6/7 ani	• Conceptul de creștere și dezvoltare la copil; • Stadii ale dezvoltării copilului de naștere – 6/7 ani; • Motricitatea și educația psihomotrică la copilul de la naștere la 6/7 ani; • Evaluarea dezvoltării psihomotorii.
2. Motricitatea și aptitudinile fizice ale copilului mic	• Activitatea fizică și dezvoltarea motricității la copil; • Etapele dezvoltării psihomotorii; motricitatea grosieră și fină; Motricitatea grosieră (mișcări mari): exerciții, jocuri și trasee pentru coordonarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, sărituri, aruncare-prindere), echilibru (static și dinamic) și postură corectă a corpului; • Motricitate fină (mișcări mici și precise): exerciții și jocuri de coordonare mână–ochi, cu obiecte mici (mingi, baloane, etc.) pentru lateralitate, precizie și control; • Calități motrice: viteză, îndemânare, forță, rezistență; • Tipuri de exerciții și reguli de siguranță; • Tipuri de exerciții motrice pentru coordonare, echilibru, lateralitate; • Educarea respirației și revenirea după efort.
3. Relația nutriție – sănătate - motricitate	• Nevoile nutriționale la copilul mic, de la naștere la 6 ani; • Echilibru alimentar. Piramida alimentară și principiile alimentației echilibrate; Alimentația copilului bolnav; Obiceiuri sănătoase și nesănătoase; • Alimentația sustenabilă. Impactul ecologic al consumului alimentar; • Relația dintre alimentație, motricitate și imunitate; • Mișcare pentru sănătate prin jocuri dinamice (individuale și de grup) și activități recreative în aer liber, ca sursă de bucurie, relaxare și energie; • Prevenția bolilor și importanța stilului de viață sănătos utilizând mișcarea; Boli ale copilăriei mici; Importanța vaccinării; • Elemente de comunicare cu beneficiarii indirecti pentru promovarea unui stil de viață sănătos la copilul mic; • Elemente de prim ajutor la copilul mic.
4. Factorii care influențează stilul de viață sănătos	• Factori de risc și protecție pentru sănătate (sedentarism, stres, alimentație dezechilibrată, expunere la dispozitive IT); • Apa și hidratarea organismului; • Relația dintre somn, alimentație, mișcare și sănătate; • Tulburări de nutriție (obezitate, malnutriție); Tulburări de creștere (cifoză, scolioză, etc.); Tulburări ale aparatului fono-articular. Tulburări emoționale.
5. Igiena personală și a mediului educațional	• Noțiuni de igienă personală și colectivă; • Igiena înainte și după efort fizic; • Igiena alimentației (norme de manipulare și depozitare a alimentelor); Igiena somnului și a programului zilnic; • Igiena mediului educațional, a spațiului de joacă și a jucăriei. Ergonomia și postura corectă a copilului.

SUGESTII METODOLOGICE

Studiarea disciplinelor din sfera **sănătății, nutriției și motricității** în clasa a IX-a reprezintă pentru elevi o provocare complexă, mai ales prin confruntarea cu un aparat conceptual nou, specific educației timpurii, dar și prin întâlnirea unei semantici diferite a unor cuvinte care, deși familiare, capătă noi valențe în context pedagogic. Conceptul de sănătate, de exemplu, trece de la dimensiunea personală la o abordare sistemică, integrată în curriculumul pentru educație timpurie.

De asemenea, necesitatea de a recurge la metacogniție într-o mai mare măsură în studiul disciplinei, precum și de a se poziționa, din postura de educabili, în ipostaza celui care oferă educație, implică și construirea unor demersuri educaționale care să faciliteze formarea competențelor vizate. Astfel, elevii nu sunt doar receptori, ci actori ai procesului de predare–învățare–evaluare, exersând treptat rolul viitorului educator.

O premisă solidă pentru elaborarea și implementarea unor strategii de instruire eficiente o reprezintă **experiența lor în practica pedagogică**, desfășurată în contexte concrete (creșă, grădiniță) – acolo unde observă, reflectează, comunică, colaborează și aplică teoriile în situații educaționale reale.

În acest context, este recomandabil să se utilizeze **metode de instruire activ-participative** – metode care integrează tehnici de lucru diversificate și adaptate contextual, stimulează gândirea critică, implicarea cognitivă și afectivă, transferul de cunoștințe și motivația pentru învățare. Totodată, acestea contribuie la dezvoltarea de competențe digitale, sociale, emoționale și etice, absolut necesare viitorilor profesioniști în educația timpurie.

Metode și procedee de instruire recomandate

Pot fi activate, în concordanță cu competențele generale și specifice și cu fiecare secvență de conținut, **variate metode și procedee de instruire**, cum ar fi:

- învățare prin descoperire (exemplu: construirea piramidei alimentare de către elevi);
- instruirea asistată de calculator (exemplu: folosirea aplicațiilor interactive pentru învățarea grupelor alimentare);
- problematizarea (exemplu: „De ce este nociv consumul excesiv de zahăr la copilul mic?”);
- conversația euristică (exemplu: „Cum poate influența motricitatea starea emoțională?”);
- studiul de caz (exemplu: observarea unui copil de 4 ani cu dietă dezechilibrată);
- învățarea prin cooperare (exemplu: proiectarea unei rutine zilnice pentru preșcolari, în echipă);
- analiza documentelor (exemplu: ghid OMS de alimentație sănătoasă pentru copii);
- metoda cubului (exemplu: tema „Mișcarea în educația timpurie” —analizată din 6 perspective);
- metoda mozaicului (exemplu: echipe cu expertiză diferită colaborează la o activitate de motricitate);
- metoda proiectului (exemplu: organizarea unui „Atelier al stilului de viață sănătos”);
- diagrama Venn (exemplu: comparație între motricitate fină și motricitate grosieră);
- tehnica exploziei stelare (exemplu: „Spălatul mâinilor: cine, când, cum, unde, de ce?”);
- dezbateră dirijată (exemplu: „E educația psihomotrică o prioritate în educația timpurie?”);
- jocul de rol (exemplu: interacțiune educatoare–părinte despre alimentație);
- conversația/dezbateră (exemplu: explorare ghidată online: „De ce e esențial somnul pentru copil?”);
- simularea (exemplu: intervenție în situație de urgență alimentară);
- posterul (exemplu: „Reguli de aur pentru hidratarea copilului”);
- eseul reflexiv (exemplu: „Eu, ca viitor educator: cum promovez sănătatea?”).
- analiza comportamentului motric al copilului pe baza unor criterii ale dezvoltării psihomotrice

Predarea va fi centrată pe elev și pe formarea competențelor, profesorul având rol de facilitator, ghid și partener în învățare. Elevii vor fi implicați activ în dinamica orei, în colaborare și reflecție, valorificându-și și dezvoltându-se identitatea profesională.

Metode și strategii didactice

- **Metode activ-participative:** exerciții practice de mișcare, jocuri tematice, simulări, problematizarea unor situații reale.
- **Metode colaborative:** debateri, proiecte interdisciplinare, activități de echipă, ateliere tematice.
- **Metode reflexive:** jurnalul de practică pedagogică, eseuri, studii de caz, observarea comportamentelor.
- **Valorificarea resurselor multimedia și RED:** utilizarea platformelor digitale (Canva, Padlet, LearningApps), analiza de materiale video și aplicații interactive.

Mijloace de învățare: materiale vizuale (postere, diagrame, fișe aplicative), resurse digitale, materiale pentru motricitate (mingi, jaloane, coardă), alimente pentru demonstrații, echipamente minim necesare pentru mișcare,

Modalități de evaluare

- **Evaluare formativă:** participare la activități, implicare în exerciții, răspunsuri în dezbateri, reflecții orale și scrise, fișe de observație.
- **Evaluare sumativă:** teste scrise, realizarea unui portofoliu tematic (nutriție, igienă, motricitate), planificări educaționale demonstrative, prezentări orale, proiecte de echipă (exemplu: „Plan alimentar pentru o săptămână la preșcolari”).
- **Autoevaluare:** jurnale alimentare, fișe de autoanaliză a comportamentului profesional, reflecție personală asupra propriei conduite și a atitudinii față de sănătatea copilului.

Prin combinarea acestor metode, strategii și instrumente, disciplina devine un spațiu de învățare activă, formativă și responsabilă, contribuind la:

- dezvoltarea profesională a elevilor,
- formarea conștiinței pedagogice și creșterea gradului de atracție față de ocupația/meseria de educatoare,
- îmbogățirea repertoriului metodologic,
- construirea unei **culturi a sănătății** și siguranței în educația timpurie.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Bălăceanu-Stolnici, C. (2021). Neuropsihologia dezvoltării copilului mic, Editura Trei, București
- Bota, A., Teodorescu, S., & Serbănoiu, S. (2014). Teoria și practica educației fizice și sportului. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Dumitrescu, A. (2021). Nutriție și sănătate publică. Editura Medicală, București.
- Mitrache, G. (2016). Didactica activităților motrice la vârsta preșcolară. București: Editura Universitară.
- Mureșan, E. (2022). Educația pentru sănătate în învățământul preuniversitar. Editura Polirom
- Piaget, J., Inhelder, B., (1971) Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Rusu, M. (2020). Bazele igienei și alimentației copilului. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Țigău, M. (2023). Educația psihomotrică în grădiniță. Iași: Editura Polirom.
- Vygotsky L. (1962). Gândirea și limbajul. MIT Press. ISBN 0-262-72001-9. Ediție revizuită și extinsă 2012. ISBN 978-0-262-51771-3
- Wallon, H. (1975) Evoluția psihologică a copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Vasile, M. (2012) Puericultură și pediatrie pentru asistenți medicali, București: Editura All.
- ***MEN, Curriculum pentru Educație Timpurie, Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019
- *** Ministerul Educației, Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, Anexă la Ordinul de ministru nr.4628/07.06.2024
- *** Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli, elaborat în cadrul proiectului: „Creșterea accesului la servicii de prevenție medicală primară pentru copiii și adolescenții din România. Alimentația sănătoasă și activitatea fizică în rândul copiilor și adolescenților din România”, Grantului Norvegian 2009-2014
- *** OMS (2023). Ghid de nutriție sănătoasă pentru copii și adolescenți. World Health Organization. <https://data.worldobesity.org/country/romania-178/>

GRUP DE LUCRU		
Nume și prenume	Grad didactic/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Ciolan Laura	Conf. univ. dr	Universitatea din București
Radu Beatrice Mihaela	Conf. univ. dr	Universitatea din București
Chițu Eugenia Larisa	Gradul didactic I	Colegiul Național „Preparandia – Dimitrie Țichindeal” Arad
Nuț Ștefan	Gradul didactic I	Liceul Marin Preda, Odorheiul Secuiesc
RESPONSABIL		
Iordache Georgeta	Prof. dr.	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare

Anexa nr. 85

Programa școlară
pentru disciplina

Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului

Clasele a XI-a și a XII-a

Curriculum de specialitate (CS)

Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

Învățământ liceal

Anexa nr. 85**Programa școlară pentru disciplina *Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului*, clasele a XI-a și a XII-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările*

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară este un document curricular reglator care conține, într-o organizare coerentă, oferta educațională a unui anumit domeniu disciplinar, în concordanță cu poziția pe care acest domeniu îl are în planul-cadru de învățământ (nivel de școlaritate, profil/ filieră/ specializare/ calificare, arie curriculară, clasa/clasele la care se studiază, număr ore, statut obligatoriu sau opțional).

Programa școlară pentru disciplina *Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului* este un document oficial care descrie oferta curriculară pentru învățământul liceal. Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ, în aria curriculară *Matematică și științe ale naturii*, cu un buget de timp de 1 oră/săptămână, în cadrul curriculumului de specialitate, la clasa a XI-a și la clasa a XII-a. La clasa a XII-a, conform precizărilor privind curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, disciplina mai poate beneficia de 1 oră la două săptămâni, pentru aprofundare.

Disciplina *Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului* ocupă un loc esențial în formarea tinerilor din liceele cu profil sportiv, oferind fundamentele științifice necesare pentru înțelegerea funcționării organismului uman în efort fizic, a mecanismelor adaptative la antrenament și a principiilor biomecanice care guvernează mișcarea.

Prin conținuturile sale, disciplina sprijină dezvoltarea *competențelor teoretice și practice* necesare unui sportiv informat, conștient de propriul corp și de modul în care acesta răspunde la efort, la refacere și la diferite tipuri de solicitare.

Studiul anatomiei și fiziologiei umane permite înțelegerea *structurii și funcționării sistemelor corpului uman*, iar componenta de biomecanică oferă instrumentele necesare *analizei mișcării și optimizării tehnicii sportive*, în vederea creșterii performanței și prevenirii accidentărilor. Studiul fiziologiei efortului sportiv și principiilor antrenamentului sportiv permite înțelegerea modului prin care *corpul se adaptează la efort*, modului prin care se *optimizează performanța sportivă* și dezvoltă gândirea critică și științifică a elevului. Studiarea elementelor de nutriție și refacerea organismului după efort permite înțelegerea mecanismelor care stau la *baza susținerii efortului fizic, refacerea eficientă a organismului și prevenirea oboselii, accidentărilor și supraantrenamentului*.

Această disciplină contribuie la *formarea culturii științifice a sportivului, la dezvoltarea gândirii analitice, a capacității de autoobservare și autocontrol și la consolidarea unei atitudini responsabile față de sănătate și performanță*.

Studiul disciplinei *Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului* urmărește:

- dezvoltarea *capacității de înțelegere a legăturii dintre structură și funcție* în organismul uman;
- formarea *abilității de a interpreta reacțiile fiziologice* la efort fizic și la refacere;
- dezvoltarea *competenței de a analiza mișcările din punct de vedere biomecanic* și de a identifica modalități de perfecționare a tehnicii;
- stimularea *responsabilității față de sănătate*, prin cunoașterea efectelor efortului, alimentației și recuperării;
- cultivarea *gândirii științifice și reflexive*, aplicate în activitatea sportivă cotidiană.

Programa disciplinei *Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului* este elaborată din perspectiva modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe. Construcția programei este realizată astfel încât să contribuie la dezvoltarea profilului de formare al absolventului de liceu. Din perspectiva disciplinei de studiu, orientarea demersului didactic, pornind de la competențe, permite accentuarea scopului pentru care se învață, precum și a dimensiunii acționale în formarea personalității elevului.

Structura programei include următoarele elemente:

- nota de prezentare
- competențe generale;
- competențe specifice și activități de învățare;

- conținuturile învățării;
- sugestii metodologice.

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dobândite prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în diverse contexte particulare.

Competențele generale definesc *finalitățile majore ale disciplinei*, adică direcțiile fundamentale de dezvoltare ale elevului în cadrul studiului. Prin intermediul lor, se urmărește *formarea unei culturi științifice aplicate și dezvoltarea unei gândiri raționale* în raport cu activitatea sportivă.

În contextul disciplinei *Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului*, competențele generale au următoarele roluri esențiale:

- să asigure *înțelegerea structurii și funcționării organismului uman* ca bază a oricărei activități motrice;
- să dezvolte *capacitatea de analiză științifică* a mișcării sportive, bazată pe principii anatomice, fiziologice și mecanice;
- să formeze *abilități de observare și interpretare* a reacțiilor organismului la efort fizic;
- să dezvolte *responsabilitatea față de sănătate, recuperare și prevenirea accidentărilor*;
- să cultive o *atitudine reflexivă, rațională și autodisciplinată* în raport cu antrenamentul sportiv.

Aceste competențe orientează procesul de predare-învățare către *formarea unui sportiv conștient, educat științific și capabil să-și optimizeze performanța în limitele sănătății*.

Competențele specifice reprezintă *etape concrete* de dobândire a competențelor generale. Ele detaliază ce poate face elevul în mod observabil la finalul unei unități de învățare.

Rolul lor în formarea elevilor este de a:

- traduce conceptele teoretice în abilități practice (ex. măsurarea pulsului, observarea respirației, analiza unei mișcări);
- facilitează transferul cunoștințelor științifice în activitatea sportivă concretă;
- dezvoltă capacitatea de aplicare a principiilor biomecanice pentru îmbunătățirea tehnicii sportive;
- încurajează autocunoașterea corporală și reflecția asupra propriei performanțe fizice;
- aplică principiile de bază ale alimentației și hidratării în activitatea sportivă zilnică;
- stimulează atitudinea investigativă, specifică unui sportiv informat și responsabil.

Activitățile de învățare asociate acestor competențe au un rol formativ fundamental. Ele sunt concepute pentru a:

- crea situații reale de observare și aplicare (analiza posturii, a mișcărilor, a reacțiilor fiziologice);
- dezvoltă gândirea cauză-efect și spiritul de cercetare;
- favorizează învățarea prin descoperire, prin experimente, demonstrații și autoobservații;
- formează responsabilitatea față de propria sănătate;
- stimulează colaborarea și comunicarea științifică între elevi.

Prin îmbinarea acestor competențe și activități, elevul nu doar învață despre corpul uman, ci *învață să-l cunoască, să-l respecte și să-l folosească eficient și sigur în activitatea sportivă*.

Conținuturile reprezintă *nucleul formativ* al disciplinei — ansamblul de concepte, procese, principii și aplicații care stau la baza formării competențelor.

Rolul lor în această disciplină este de a:

- oferi bază științifică solidă pentru înțelegerea mecanismelor anatomice și fiziologice umane care stau la baza mișcării;
- conecta teoria cu practica sportivă, prin aplicarea cunoștințelor în situații concrete de antrenament;
- asigura continuitatea dintre științele biologice și educația fizică;
- susține dezvoltarea gândirii logice și analitice a elevului.

Conținuturile disciplinei sunt structurate astfel încât să reflecte *interdependența dintre structură, funcție și mișcare*:

- anatomia umană explică *ce structuri realizează mișcarea*;
- fiziologia umană și fiziologia efortului sportiv explică *cum reacționează organismul la efort și la refacere*;
- biomecanica explică *de ce și în ce mod se produce mișcarea eficientă*;
- nutriția și refacerea după antrenament explică *cum se susține efortul fizic în mod corect și cum își revine organismul după efort*.

Prin parcurgerea acestor conținuturi, elevii dobândesc o înțelegere integrată a corpului uman în acțiune, ceea ce le permite să abordeze antrenamentul cu precizie științifică și conștientizare corporală.

Sugestiile metodologice ghidează profesorul în organizarea, aplicarea și evaluarea procesului educațional, asigurând coerența dintre competențe, conținuturi și activități de învățare.

Rolul lor în formarea elevilor este de a:

- promova învățarea activă, aplicativă și interdisciplinară;
- adapta metodele de predare la specificul elevului-sportiv (vizual, dinamic, orientat spre acțiune);
- valorifica experiențele practice din antrenamente și competiții ca surse de învățare științifică;
- încuraja observarea directă și experimentul (de exemplu, măsurarea reacțiilor fiziologice în timpul efortului);
- susține evaluarea formativă, bazată pe progresul individual și aplicarea practică a cunoștințelor.

Sugestiile metodologice urmăresc transformarea orei de „**Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului**” dintr-o lecție teoretică într-un **laborator de cunoaștere aplicată**, unde elevii:

- învață să-și observe propriul corp,
- să înțeleagă legile mișcării,
- să-și optimizeze performanța și
- să cultive o atitudine științifică și responsabilă față de sănătate și sport.

Toate aceste componente curriculare — **competențele generale, competențele specifice și activitățile de învățare, conținuturile și sugestiile metodologice** — funcționează împreună, pentru a atinge scopul fundamental al disciplinei: **formarea unui sportiv educat științific, capabil să-și cunoască, să-și controleze și să-și optimizeze organismul, în vederea performanței, sănătății și echilibrului psihofizic.**

Prin această disciplină, elevii dobândesc o viziune integrată asupra corpului și mișcării, transformând cunoașterea științifică într-un instrument de autocontrol, performanță și dezvoltare personală durabilă.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Utilizarea limbajului de specialitate din domeniile anatomiei, fiziologiei și biomecanicii sportului, în descrierea componentelor morfo-structurale, a proceselor și fenomenelor biologice, legate de activitatea motrică umană
CG2	Analizarea funcționării, în parametri normali, a organismului uman, în condiții de solicitare la efortul fizic
CG3	Aplicarea principiilor biomecanicii, pentru înțelegerea modului în care forțele acționează asupra corpului uman și răspunsul organismului la aceste forțe
CG4	Formarea unor atitudini responsabile față de protejarea sănătății proprii și a celorlalți, prin identificarea și înțelegerea efectelor multiple ale exercițiului fizic asupra organismului

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CLASA a XI-a

CG 1 - Utilizarea limbajului de specialitate din domeniile anatomiei, fiziologiei și biomecanicii sportului, în descrierea componentelor morfo-structurale, a proceselor și fenomenelor biologice, legate de activitatea motrică umană

Clasa a XI-a
CS 1.1. Identificarea și descrierea topografiei principalelor sisteme anatomice implicate în realizarea mișcării, prin observarea și localizarea structurilor osoase, articulare, musculare și nervoase. - Observarea planșelor anatomice și identificarea corectă a poziției anatomice de referință prin analiza posturii colegilor - Exerciții de etichetare prin observarea unor mulaje, planșe sau aplicații digitale 3D cu scheletul și sistemul muscular - Joc „Puzzle anatomic” – elevii primesc cartonase cu denumiri de oase/mușchi și trebuie să le așeze pe scheletul ilustrat - Jocuri de localizare rapidă ale elementelor corporale („Denumeste și arată”).
CS 1.2. Utilizarea termenilor specifici din anatomia și fiziologia aparatului locomotor, precum și aplicarea lor în biomecanica sportului, pentru descrierea proceselor biologice implicate. - Redactarea unor descrieri scurte („Cum se realizează o mișcare de flexie la cot?”) folosind termeni anatomici - Realizarea de dialoguri pe grupe („Elev– Profesor”) în care unul explică un proces biologic, iar celălalt corectează/completează - Joc de rol: „Reporterul și specialistul” – un elev pune întrebări - Etichetarea elementelor scheletului pe planșe anatomice și modele.. - Exerciții practice de recunoaștere a componentelor aparatului locomotor pe planșe, mulaje, etc..
CS 1.3. Realizarea unor descrieri ale organelor și segmentelor corporale, precum și ale funcțiilor acestora, prin utilizarea mijloacelor digitale de tehnoredactare și a reprezentărilor grafice și audio-video. - Completarea unor fișe de lucru cu imagini schematice (ex: inimă, plămân, mușchi) prin etichetare și descriere - Elaborarea unor postere sau mini-prezentări („Organul meu preferat și rolul lui în mișcare”) - Exercițiu practic: elevii primesc o imagine schematică incompletă și trebuie să o completeze cu funcțiile corespunzătoare
CS 1.4. Argumentarea corelației dintre analizatori, sistemul nervos și sistemul endocrin în scopul realizării mișcărilor voluntare și automate. - Analizarea unor reflexe somatice monosinaptice și polisinpaptice. - Compararea tipurilor de mișcare (voluntară, reflexă, automată). - Realizarea unei enrame motrice/hărți conceptuale cu structurile implicate în controlul motor. - Identificarea tipurilor de coordonare nervoasă, pe baza vizionării unor materiale video. - Jocuri de atenție și reacție.

CG 2 - Analizarea funcționării, în parametri normali, a organismului uman, în condiții de solicitare la efortul fizic

Clasa a XI-a
CS 2.1. Explicarea modificărilor fiziologice produse în organism în timpul efortului și în perioada de revenire, pe baza evoluției parametrilor funcționali implicați - Măsurarea pulsului și respirației înainte/după efort, realizarea de grafice, dezbateri „Ce se întâmplă cu organismul în timpul alergării?” - Observarea unui clip video cu un sportiv în timpul efortului și discuție pe baza schimbărilor subiective vizibile. - Simulare practică: elevii fac 20 de genuflexiuni → discută ce schimbări observă (respirație, transpirație, puls). - Brainstorming: „Ce simțim în corp după un sprint de 50 m?” – apoi organizarea ideilor în schemă logică. - Observarea graficelor de tensiune arterială la sportivi vs. nesportivi. - Simulare a răspunsului cardiac în efort (grafice, tabele, calcule de puls maxim). - Studiu de caz: „Efectele antrenamentului aerob asupra inimii sportivilor”. - Realizarea unui grafic cu evoluția ventilației pulmonare în efort. - Studiu comparativ: respirația în efort aerob vs. anaerob. - Exercițiu de calcul C.V. / CPT max. cu date orientative.

Clasa a XI-a
CS 2.2. <i>Dobândirea unor abilități de observare și înregistrare a evoluției unor parametri funcționali înainte, în timpul, și imediat după depunerea unui efort fizic.</i>
- Determinarea variațiilor ritmului cardiac și frecvenței respiratorii în repaus și după efort fizic moderat, prin utilizarea cronometrului. - Exercițiu practic, pe teren sau în sala de sport: măsurarea pulsului (manual sau cu aplicații mobile), în repaus și după efort. - Completarea unui tabel, în care fiecare elev își notează valorile proprii și le compară cu cele de referință standardizată sau ale colegilor. - Analiza datelor colectate: realizarea unui grafic simplu (pe tablă sau în caiete), care ilustrează variația pulsului, în funcție de momentele de înregistrare.
CS 2.3. <i>Compararea efectelor efortului fizic asupra organismului, specifice solicitărilor fizice sportive la juniori.</i>
- Experiment simplu: elevii fac două tipuri de efort (ex: mers 2 min vs. alergare ușoară 2 min) și notează diferențele. - Discuție în grupe: „Ce simțim diferit în timpul unui efort ușor față de unul moderat?” – sintetizare pe flipchart. - Realizarea unui tabel comparativ (efort ușor / efort moderat), cu efecte asupra pulsului, respirației, transpirației.

CG3 - Aplicarea principiilor biomecanicii pentru înțelegerea modului în care forțele acționează asupra corpului uman și răspunsul organismului la aceste forțe

Clasa a XI-a
CS 3.1. <i>Identificarea regiunilor și planurilor corporale, precum și a axelor de mișcare în exercițiile simple</i>
- Demonstrarea unor mișcări de bază (flexii, extensii, abducții, rotații) și identificarea planului și axei corespunzătoare fiecărui tip de mișcare analizat. - Exercițiu interactiv: profesorul execută o mișcare, iar elevii răspund „plan sagital/frontal/transversal și axul corespunzător”. - Joc „Ghicește planul”: elevii lucrează pe grupe, unii fac o mișcare, ceilalți trebuie să identifice corect planul și axul mișcării implicate.
CS 3.2. <i>Explicarea rolului articulațiilor și al grupelor musculare adiacente în realizarea unor mișcări de bază</i>
- Exercițiu pe perechi: un elev face o mișcare simplă (ex. flexie a antebrațului), iar celălalt numește articulația și grupa musculară implicată. - Utilizarea unui mulaj sau a unei aplicații 3D pentru a arăta ce articulație și ce mușchi participă la o mișcare. - Realizarea unui tabel simplu: „Mișcare – Articulație – Grupa musculară principală”. - Analiza mișcărilor în sporturi diferite, prin identificarea tipurilor de pârghii biomecanice implicate. - Reproducerea unor pârghii ale corpului cu ajutorul obiectelor (scânduri, rigle etc.). - Identificarea tipului de pârghie în unele exerciții specifice de tip sportiv (ex. săritură, aruncare) - Exerciții de echilibru static și dinamic (descrierea și explicarea forțelor implicate). - Observarea poziției și a influenței centrului de gravitație a corpului în diferite posturi, poziții și mișcări specifice unor elemente tehnice din diferite discipline sportive.
CS 3.3. <i>Observarea pozițiilor și posturilor corporale, a relațiilor dintre segmente, pârghii și forțe implicate</i>
- Observarea posturii colegilor, (în diferite variante de poziții, a forțelor implicate, precum și recunoașterea unor posibile modificări sau dezechilibrări posturale elementare) cu notarea eventualelor abateri (spate cifotic, dezaxare a liniei umerilor etc.). - Exercițiu la oglindă: elevii adoptă postura corectă și o compară cu cea incorectă. - Analizarea unor imagini cu posturi diferite și identificarea abaterilor și a dezechilibrelor.

CG4 - Formarea unor atitudini responsabile față de protejarea sănătății proprii și a celorlalți, prin identificarea și înțelegerea efectelor multiple ale exercițiului fizic asupra organismului

Clasa a XI-a
CS 4.1. <i>Înțelegerea modului de funcționare eficientă și armonioasă a sistemelor implicate în mișcare, a măsurilor de igienă personală și de prevenire a disfuncțiilor în activitatea sportivă</i>
- Proiect „Stil de viață sănătos”, exerciții de încălzire corectă, dezbateri despre riscurile lipsei de odihnă - Brainstorming în clasă: „Ce reguli trebuie respectate pentru a evita accidentările?” → listă pe tablă. - Realizarea unui afiș colectiv cu „Regulile de aur ale igienei și siguranței la sport”. - Joc de rol: simularea unor situații (ex. intrarea la ora de sport fără încălzire, fără echipament corespunzător) și discutarea riscurilor - Observarea diferențelor între timpul de refacere după diferite tipuri de efort. - Elaborarea unui plan personal de recuperare post-efort.

Clasa a XI-a	
-	Prezentare: „Cum influențează somnul performanța sportivă”.
CS 4.2. Argumentarea beneficiilor influenței exercițiului fizic, asupra organismului, practicat cu moderație și asistat de specialiști certificați ai domeniului	
-	Discuție/dezbatere pe grupe: „De ce e mai sănătos exercițiul moderat decât cel excesiv sau lipsa mișcării?”.
-	Elaborarea unei scurte prezentări „5 motive pentru care exercițiul moderat este benefic”.
-	Studiu de caz: analiza unui exemplu real (o persoană sedentară care începe mișcarea moderată).
CS 4.3. Adoptarea unor comportamente și conduite permanente, de protejare a sănătății proprii în timpul practicării unei activități fizice și în intervalul dintre activități	
-	Exercițiu practic: realizarea unei scurte încălziri corecte la începutul orei, explicând rolul fiecărui exercițiu.
-	Simulare: elevii fac un joc sportiv scurt fără hidratare → apoi discută diferențele resimțite după consum de apă.
-	Realizarea unui jurnal pe o săptămână: elevii notează orele de odihnă, momentele de hidratare și activitatea fizică → apoi trag concluzii.
-	Identificarea principalelor cauze ale accidentărilor la sportivi.
-	Realizarea unei broșuri: „10 reguli de prevenție a accidentării”.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a XI-a

Domenii de conținut	Conținuturi
Funcțiile organismului uman	- Fiziologia mușchilor, a sistemelor cardiovascular, respirator, nervos și endocrin - Homeostazia - Integrarea sistemelor fiziologice de relație în timpul activității motrice - Modificări fiziologice în efort și după efort (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, mecanisme termodinamice de reglare etc.)
Aparatul locomotor, mecanisme generale de susținere și funcționare ale locomoției umane	- Sistemul locomotor ⇒ Sistemul osos și articular ⇒ Sistemul muscular ⇒ Mecanismele contracției musculare ⇒ Tipul de contracții musculare
Elemente de biomecanică a mișcării	- Planuri și axe de mișcare - Tipuri de mișcări articulare - Rolul forțelor interne și externe - Pârghii și tipologii ale pârghiilor corporal-segmentare - Controlul motor, sistemul postural (poligonul de susținere) și menținerea echilibrului corporal (static și dinamic)
Sănătatea și igiena efortului	- Igiena ambiental-sportivă și personală - Dirijarea alimentației și dietele personalizate (necesarul de nutrienți, proporții între principiile alimentare, necesarul de calorii în funcție solicitările specifice ale unei discipline/probe sportive) - Metabolismul – componente și procese metabolice: anabolism, catabolism, metabolism bazal, metabolism energetic - Echilibrarea și compensarea hidro-electrolitică (hidratarea, mineralizarea și (re)mineralizarea organismului, controlul pH-ului organismului, după caz, vitaminizarea)

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CLASA a XII-a

CG 1 - Utilizarea limbajului de specialitate din domeniile anatomiei, fiziologiei și biomecanicii sportului, în descrierea componentelor morfo-structurale, a proceselor și fenomenelor biologice, legate de activitatea motrică umană

Clasa a XII-a
CS 1.1. Extinderea fondului terminologic individual și utilizarea adecvată a noilor termeni de specialitate pentru descrierea complexă a proceselor fiziologice și biomecanice - Exercițiu de redactare: elevii descriu, în termeni de specialitate, ce se întâmplă cu mușchii și articulațiile în timpul unei genuflexiuni. - Joc de rol: „Profesorul și elevul” un elev explică un proces fiziologic (ex: respirația în efort), colegul pune întrebări și verifică terminologia. - Realizarea unui mini-glosar colectiv cu termeni de bază și exemple de utilizare în propoziții.
CS 1.2. Interpretarea valorilor de referință, a scalelor, graficelor, diagramelor și rezultatelor individuale, obținute în cadrul testelor fiziologice standardizate, asociate efortului fizic. - Analiza unui grafic cu variația pulsului la diferite intensități de efort și formularea de concluzii. - Interpretarea unor diagrame despre VO₂ max sau consum energetic în diferite tipuri de sport. - Exercițiu practic: măsurarea pulsului înainte și după efort → reprezentare grafică simplă → interpretarea datelor.
CS 1.3. Explicarea relației dintre aspectele morfo-structurale și funcția organelor implicate în adaptarea la efort - Studiu de caz: „Cum influențează forma alveolelor pulmonare schimbul de gaze la efort?”. - Realizarea unei prezentări pe grupe: „Structura inimii și rolul său în adaptarea la efort susținut”. - Activitate practică: completarea unor fișe cu desene ale organelor (inimă, plămâni, mușchi) și asocierea lor cu funcția principală.
CS 1.4. Analizarea mecanismelor de integrare și coordonare dintre sistemul nervos, analizatori, sistemul endocrin și mușchii scheletici, în timpul activității motrice - Analiza unui răspuns reflex complex (ex. atingerea unui obiect fierbinte), identificarea rolului analizatorilor, centrilor nervoși, glandelor endocrine (ex. medulosuprarenale cu producere de adrenalină) și mușchilor; crearea unui traseu: stimul → analizator → SNC → glandă endocrină → hormoni → mușchi → reacție. - Exercițiu interactiv: simularea reacțiilor în timpul unui efort brusc (start la alergare) discutând implicarea hormonilor și comanda nervoasă - Realizarea unei prezentări despre implicarea analizatorului vizual, a sistemului nervos și a musculaturii în executarea unei lovituri la sport (ex. fotbal) - Compararea și analiza diferențelor de timp de reacție între diverse tipuri de stimuli (vizuali, auditivi) - Dezbateri: ”Ce se întâmplă în corpul unui sportiv când începe o competiție?”; identificarea sistemelor implicate și rolul lor.

CG 2 - Analizarea funcționării, în parametri normali, a organismului uman, în condiții de solicitare la efortul fizic

Clasa a XII-a
CS 2.1. Explicarea mecanismelor de adaptare morfologică și fiziologică, pe termen lung la efortul fizic - Studiu de caz pe sportivi, interpretarea graficelor și testelor de efort, simularea unui plan de antrenament. - Compararea, pe baza unor imagini/video, a diferențelor fizice dintre un sportiv de forță și unul de rezistență. - Dezbateri: „Cum ajută antrenamentul regulat la dezvoltarea rezistenței și forței?”. - Elaborarea unei scheme logice „Efort → modificări fiziologice → adaptări pe termen lung”.
CS 2.2. Compararea tipurilor de efort fizic și a efectelor lor asupra performanței sportive - Realizarea unui tabel comparativ (efort aerob vs. anaerob: surse de energie, durată, intensitate, efecte). - Discuție pe exemple de sporturi: elevii clasifică probele atletice sau jocurile sportive în funcție de tipul efortului predominant. ? - Studiu de caz: analiza performanței unui maratonist vs. a unui sprinter..
CS 2.3. Corelarea volumului, a intensității și densității efortului fizic dintr-o lecție de antrenament sportiv, cu principiile fiziologice ale dezvoltării calităților motrice - Prezentări pe sporturi și cerințele lor energetice, calcularea intensității efortului, exerciții de planificare. - Exercițiu practic: elevii fac două serii de efort diferite (ex: 30 sec sprint vs. 3 min alergare) → discută efectele resimțite.

Clasa a XII-a
- Analiza unor planuri de antrenament simplificate și evidențierea principiilor fiziologice implicate. - Proiect de grup: elaborarea unui plan de antrenament pentru dezvoltarea forței sau rezistenței, explicând alegerea intensității și duratei efortului.

CG3 - Aplicarea principiilor biomecanicii pentru înțelegerea modului în care forțele acționează asupra corpului uman și răspunsul organismului la aceste forțe

Clasa a XII-a
CS 3.1. Analiza biomecanică a unor execuții tehnice sportive din diferite ramuri de sport - Analiza video a execuțiilor sportive, lucrări practice de corectare a mișcării, dezbateri pe situații reale - Urmărirea unui material video cu execuția unui element tehnic sportiv (ex. săritura în înălțime, aruncarea mingii de baschet) → identificarea succesiunii fazelor mișcării. - Exercițiu practic: elevii execută o mișcare sportivă și apoi, în echipe, o descompun în secvențe (poziția și mișcările segmentelor implicate, planuri și axe de mișcare). - Proiect de grup: analiza comparativă a două tehnici de execuție (ex. startul la sprint vs. săritura în lungime) și prezentarea concluziilor.
CS 3.2. Explicarea rolului pârghiilor și al forțelor interne și externe în realizarea mișcărilor complexe - Experimente simple: aruncarea unei mingi (oină, handbal etc.), cu diferite unghiuri de azvârlire și analizarea direcției și traiectoriei zborului (forțe interne, forțe externe: gravitația, curenții și rezistența aerului). - Identificarea forțelor interne (contractia musculară, elasticitatea tendoanelor etc.), prin exemple concrete din exerciții. - Realizarea unei diagrame „Forțe interne – Forțe externe” pentru o mișcare sportivă.
CS 3.3. Aplicarea principiilor biomecanice pentru optimizarea și eficientizarea execuțiilor tehnice, precum și prevenirea accidentărilor - Corectarea execuției unor exerciții de bază (genuflexiuni, desprinderi uni și bilaterale, flotări, alergare) pe baza principiilor biomecanice. - Studiu de caz: identificarea erorilor frecvente în execuțiile motrice și explicarea riscurilor de accidentare. - Exercițiu practic: elevii își filmează execuția unui exercițiu și apoi discută cum o pot îmbunătăți.

CG4 - Formarea unor atitudini responsabile față de protejarea sănătății proprii și a celorlalți, prin identificarea și înțelegerea efectelor multiple ale exercițiului fizic asupra organismului

Clasa a XII-a
CS 4.1. Argumentarea importanței practicării sistematice a exercițiului fizic pentru prevenirea afecțiunilor și patologiilor contemporane la copii și juniori - Dezbateri: „Ce e mai periculos: efortul excesiv sau lipsa de mișcare?”. - Realizarea unei prezentări sau postere cu mesaje motivaționale privind prevenirea bolilor prin mișcare. - Studiu de caz: analiza unui raport OMS sau a unui articol despre efectele sedentarismului și extragerea concluziilor.
CS 4.2. Adoptarea unor comportamente responsabile pentru protejarea sănătății în timpul activităților sportive cu solicitări submaximale și intense - Simulare: elevii stabilesc ce măsuri trebuie luate înainte, în timpul și după un antrenament intens (încălzire, hidratare, pauze, recuperare). - Brainstorming colectiv: „Top 10 reguli pentru siguranță în sporturile intense”.
CS 4.3. Elaborarea unui plan simplu de activitate fizică personalizată, bazat pe principii specifice antrenamentului sportiv, fiziologiei și biomecanicii aplicate - Proiect „Planul meu de sănătate prin mișcare”, dezbateri despre sedentarism, simularea unor antrenamente adaptate - Exercițiu individual: fiecare elev își stabilește un obiectiv (ex. creșterea rezistenței, menținerea greutății, tonifiere) și elaborează un plan de exerciții. - Activitate în perechi: schimb de planuri → fiecare elev verifică dacă planul colegului respectă principiile (progresivitate, alternanța efort–recuperare, varietate). - Prezentarea planurilor în fața clasei și discutarea punctelor tari și a aspectelor de îmbunătățit.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a XII-a

Domenii de conținut	Conținuturi
Adaptările organismului la efort	• Adaptări cardiovasculare, respiratorii, ergo-metabolice, musculare și endocrine; VO_2 max • Modificări fiziologice de durată la eforturi longitudinale aplicate: angrenare, adaptare și antrenare • Modificări morfo-structurale de durată, la efort: hipertrofie musculară, reducere de țesut adipos, modificări ale indicelui de masă corporală (IMC), raportul dintre masa corporală activă și masa corporală pasivă
Biomecanica mișcărilor sportive	• Forțe interne și externe; control motor (echilibru și stabilitate corporală) • Analiza biomecanică a tehnicii sportive individuale • Principii biomecanice pentru optimizarea tehnicii individuale
Fiziologia efortului sportiv	• Tipuri de efort : aerob / anaerob și mixt • Mecanisme de producere a energiei celulare la nivelul mușchilor scheletici (ATP) • Surse energetice în efort (ex. glucide, lipide, proteine) • Răspunsuri fiziologice în funcție de intensitatea efortului: submaximal, maximal, efort intermitent vs. continuu
Sănătate, prevenție și stil de viață activ	• Odihna activă și pasivă • Refacerea și recuperarea după sesiuni ciclice de efort (mezo și macrocicluri), prevenirea apariției surmenajului și a suprasolicităților / accidentărilor. • Stil de viață activ vs. stil de viață sedentar • Exercițiul fizic, ca mijloc de prevenție a bolilor

SUGESTII METODOLOGICE

Disciplina **Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului** are un caracter aplicativ și interdisciplinar, situându-se la intersecția dintre științele biologice, educația fizică și teoria antrenamentului sportiv. Metodologia didactică trebuie să urmărească **îmbinarea echilibrată dintre cunoașterea teoretică și aplicarea practică**, asigurând învățarea prin descoperire, observație, analiză și experiment.

Scopul principal al demersului didactic este **formarea unei înțelegeri științifice asupra organismului uman în mișcare**, precum și **dezvoltarea capacității de aplicare a acestor cunoștințe în practica sportivă**.

Principii metodologice de bază avute în vedere:

- **Principiul interdisciplinarității** – se recomandă realizarea de conexiuni între anatomie, fiziologie umană, biomecanica sportului, teoria antrenamentului, psihologia sportului, nutriție și educația pentru sănătate.
- **Principiul aplicabilității** – fiecare conținut teoretic trebuie transpus în exemple și activități practice (analiza unei mișcări, observarea posturii, măsurarea pulsului etc.).
- **Principiul vizualizării și demonstrării** – folosirea materialelor grafice, planșelor, modelelor anatomice, clipurilor video, analizelor video 3D (în timp real și *slow motion*), simulărilor biomecanice.
- **Principiul activizării elevului** – elevul devine participant activ, cercetător, observator al propriului corp și al mișcărilor sportive.
- **Principiul evaluării formative și continue** – accent pe progres, aplicare și capacitatea de analiză și interpretare, nu doar pe memorare de tip mnemotehnic.

Strategii de predare-învățare

Pentru a stimula interesul și învățarea activă, se recomandă utilizarea unei varietăți de strategii și metode:

❖ Metode activ-participative:

• **Învățarea prin descoperire** – elevii investighează reacțiile organismului la efort (de ex., modificarea pulsului după exercițiu).

- **Studiul de caz** – analiza unui accident sportiv din perspectiva biomecanică sau fiziologică.
- **Brainstorming** – identificarea factorilor care influențează performanța musculară.
- **Dezbaterea** – „Antrenamentul intens sau antrenamentul inteligent?” (bazat pe date fiziologice).
- **Portofoliul** – cuprinzând fișe de observație, proiecte tematice și reflecții personale.

❖ Metode experimentale:

- Măsurarea **frecvenței cardiace** și interpretarea reacției la efort și refacere.
- Observarea **modificărilor respirației** în timpul exercițiului.
- Determinarea **mobilității articulare** și analiza posturii.
- **Analiza biomecanică** a unei mișcări sportive filmate (start, aruncare, săritură).

❖ Metode vizuale și demonstrative:

- Utilizarea **planșelor anatomice** și a **softurilor 3D** (ex: Visible Body, Bio Digital Human).
- Proiecții video cu explicații biomecanice ale mișcărilor din diverse discipline sportive.
- Demonstrarea practică a contracției musculare, a poziției corecte a segmentelor etc.

❖ Metode de învățare colaborativă:

• Lucrul în **echipe de analiză** (grupuri de 3–4 elevi) pentru studierea unei mișcări sportive.

• **Învățarea prin „peer teaching”** – un elev explică altora o funcție fiziologică sau o analiză biomecanică.

• **Mini-proiecte interdisciplinare**, realizate împreună cu profesorii de educație fizică sau psihologie sportivă.

Tipuri de activități recomandate:

- Observații dirijate asupra corpului și mișcărilor în timpul ședințelor de antrenament.
- Experimente simple de fiziologie aplicată (determinarea timpului de reacție, testarea rezistenței).
- Exerciții de corectare posturală și analiză a echilibrului.
- Elaborarea unor **jurnale de autoobservație** privind reacțiile la efort.

- Realizarea unor **proiecte tematice** (ex: „Biomecanica săriturii în lungime”, „Rolul mușchilor în sprint”).
- Analiza biomecanică a unei înregistrări video, cu identificarea erorilor de tehnică.

Modalități de evaluare

Evaluarea trebuie să fie **formativă, continuă și integrată**, având rol de motivare și autocunoaștere.

Evaluarea trebuie să evidențieze **capacitatea elevului de a aplica și interpreta**, nu doar de a reproduce informații.

Se recomandă diversificarea instrumentelor de evaluare:

- **teste scrise și orale** (verificarea înțelegerii conceptelor);
- **fișe de observație** (în timpul activităților practice);
- **proiecte și prezentări multimedia** (aplicarea integrată a cunoștințelor);
- **evaluare practică**
 - analiza unor mișcări din diferite discipline sportive, măsurători, demonstrații;
 - inițiere în măsurarea frecvenței cardiace;
 - inițiere în măsurare antropometrică;
 - inițiere în cronometrare manuală.
- **auto-evaluare și reflecție** – prin jurnale de progres sau portofolii personale.

Resurse didactice recomandate

- Planșe anatomice și modele 3D ale corpului uman.
- Echipamente simple: cronometru, panglică centimetrică de măsură, dinamometru, pulsoximetru, spirometru, taliometru, cântar, ruletă, ciocănel de reflexe.
- Softuri educaționale pentru simulări și analize biomecanice.
- Materiale video și imagini din sportul de performanță.
- Laborator de anatomie-fiziologie aplicată în sport, cu dotări logistice adecvate.
- Colaborarea cu antrenori și specialiști în medicină sportivă.

Rolul profesorului

Profesorul are rolul de **ghid, facilitator și mentor științific**, nu doar de furnizor de informații.

Astfel, el:

- stimulează curiozitatea și gândirea științifică a elevilor;
- oferă explicații clare, conectate la exemple reale din sesiuni de antrenamente;
- încurajează reflecția critică și autoobservarea;
- creează un climat deschis, de explorare și respect față de corpul uman.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Bompa, Tudor (2001) – *Teoria și metologia antrenamentului. Periodizarea. Ediția a V-a*. Editura Tana, București
2. Cristescu, Dan, Sălăvăstru, Carmen, Voiculescu, Bogdan, Niculescu Cezar Th., Cărmăciuc, Radu (2006). *Biologie. Manual pentru clasa a XI-a*. Editura Corint, București
3. Drosescu P. (2019). *Elemente de anatomia și biomecanica aparatului locomotor*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
4. Drosescu P. (2016). *Controlul medical în activități motrice*. Editura PIM, Iași.
5. Enciulescu C. (2019). *Anatomie. Generalități. Biomecanică*. Editura University Press, Târgu Mureș.
6. Ionescu A., Caramoci A. (2017). *Medicina sportivă. Fiziologia și Fiziopatologia efortului fizic. Note de curs*. Editura Universitatea „Carol Davila”, București.
7. Martin Ș.A., Tarcea M. (2025). *Nutritia sportivului. Compendiu*. Editura University Press, Târgu Mureș.
8. McGregor R. (2017). *Alimentația sportivilor amatori și de performanță*. Editura Lifestyle Publishing, București.
9. Moaca G.M. (2014). *Anatomia aparatului locomotor*. Editura Bibliotheca, Târgoviște.
10. Neagu, N. (2018). *Fundamentele antrenamentului pliometric*. Editura Discobolul, București.
11. Neagu, N. (2012). *Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv*. Editura University Press, Târgu Mureș.
12. Neagu, N. (2010). *Teoria și practica activităților motrice*. Editura University Press, Târgu Mureș.
13. Otelea M. (2018). *Fiziologia și fiziopatologia echilibrului acido-bazic*. Editura Universitară, București.
14. Pantea C. (2019). *Elemente de biomecanică cu aplicații în sport și kinetoterapie*. Editura POLITEHNICA, Timișoara.
15. Papilian V. (2014). *Anatomia omului Vol.1 Aparatul locomotor*. Editura ALL, București.
16. Staicu, M.L., Ciocoi-Pop, D.R., Tache S. (2013). *Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 3*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
17. Tache, S., Staicu, M.L. (2012). *Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 2*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
18. Tache. S., Staicu, M.L. (2010). *Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 1*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
19. Timnea O.C., Baican M.S., Potop V. (2004). *Biomecanica aplicata in Kinesiologie*. Editura Universitaria, București.
20. Vajiala E.G., Lamour M. (2002). *Doping. Antidoping*. Editura FEST, București.
21. Vasile, Antonia Ioana (2025) – *Bazele fiziologiei umane*. Editura universitară, București
22. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D.D. (2000). *Anatomie funcțională. Volumul I și II*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
23. Zamora E., Kory-Mercea M., Zamora D.C. (1996). *Elemente practice de fiziologie generală și de fiziologie a efortului fizic sportiv*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Păunescu Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
Cozea Florin	Ministerul Educației și Cercetării
Călugăru Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
Afrim Camelia	Ministerul Educației și Cercetării
Avram Elena-Nely	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Barbu Mirela	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Stănescu Monica Iulia	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București
Gherghel Carmen	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București
Vasile Antonia Ioana	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București
Pîslaru Vera Ana	Liceul Special pentru Deficienți de Auz "Sfânta Maria"
Lazăr Otilia	Liceul Teoretic Benjamin Franklin, București
Vasilescu Simona	Colegiul Național Tudor Vianu, București
Capisizu Sofia Simona	Liceul cu Program Sportiv Slatina

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Instituție de apartenență
Marcu Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
Neagu Nicolae Emilian	Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade”

Programa școlară
pentru disciplina

Pregătire sportivă practică

Clasele a IX-a - a XII-a

Curriculum de specialitate (CS)

Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

Învățământ liceal

2025

Anexa nr. 86
**Programa școlară pentru disciplina *Pregătire sportivă practică*,
 clasele a IX-a – a XII-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările*

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară este un document curricular reglator care conține, într-o organizare coerentă, oferta educațională a unui anumit domeniu disciplinar, în concordanță cu poziția pe care acest domeniu îl are în planul-cadru de învățământ (nivel de școlaritate, profil/ filieră/ specializare/ calificare, arie curriculară, clasa/clasele la care se studiază, număr ore, statut obligatoriu sau opțional).

Programa școlară pentru disciplina *Pregătire sportivă practică* este un document oficial care descrie oferta curriculară pentru învățământul liceal. Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate*, cu un buget de timp cuprins între 12 și 14 ore/săptămână (incluzând și orele de Educație fizică și sport, prin realocarea lor din TC în CS), în cadrul curriculumului de specialitate, la clasele a IX-a - a XII-a.

Disciplina *Pregătire sportivă practică* reprezintă componenta esențială a formării elevilor din învățământul vocațional – profil sportiv, asigurând dezvoltarea competențelor motrice, tehnice, tactice, psihologice și biologice specifice performanței sportive. Ea urmărește să formeze sportivi cu o bază solidă de pregătire, capabili să evolueze la nivel competițional și să se integreze ulterior în structuri sportive de performanță.

Programa școlară de *Pregătire sportivă practică* este construită în acord cu finalitățile educației vocaționale, cu necesitatea formării unei culturi corporale sănatoase, cu principiile științelor sportului și cu cerințele practicii competiționale actuale. Obiectivele disciplinei au în vedere atât **dezvoltarea motricității generale și specifice**, cât și **formarea capacității de a aplica tehnica și tactica specifică sportului ales în contexte variate de antrenament și competiție**.

Pregătirea sportivă practică contribuie decisiv la:

- dezvoltarea capacităților motrice de bază și specifice (forță, viteză, rezistență, coordonare, mobilitate);
- consolidarea tehnicii specifice ramurii de sport practicate;
- formarea capacității tactice și dezvoltarea a creativității motrice în situații reale de joc/competiție;
- dezvoltarea autocontrolului, încrederii în sine, rezilienței și motivației pentru performanță;
- înțelegerea și respectarea disciplinei, fair-play-ului și spiritului competițional;
- dobândirea abordării profesioniste a antrenamentului sportiv, prin responsabilitate, constanță și adaptare la sarcinile efortului.

Programa școlară de *Pregătire sportivă practică* prezintă o abordare **progresivă**, adaptată particularităților de vârstă și nivelului de pregătire, asigurând continuitatea formării de la clasa a IX-a până la clasa a XII-a.

Structura programei include următoarele elemente:

- competențe generale;
- competențe specifice și activități de învățare;
- conținuturile învățării;
- sugestii metodologice.

Disciplina *Pregătire sportivă practică* are ca finalitate dezvoltarea unui sportiv tânăr complet, capabil să execute tehnica și să aplice tactica ramurii de sport la standarde de performanță, să își gestioneze efortul și comportamentul competițional și să se integreze într-un colectiv sportiv. Din această perspectivă, **structura curriculară** — competențe generale, competențe specifice, activități de învățare, conținuturi și sugestii metodologice — are un rol esențial în orientarea procesului didactic.

Competențele generale reprezintă direcțiile majore ale formării elevului pe durata celor patru ani de liceu. Ele:

- asigură coerența verticală a învățării de la clasa a IX-a la a XII-a;
- definesc profilele formative ale sportivului (motric, tehnic, tactic, psihologic, social, atitudinal);
- orientează demersul profesorului către dezvoltarea unor capacități durabile, nu doar către acumularea de cunoștințe specifice;

*Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
 filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări*

- fixează standardul de competență pe care elevul trebuie să îl atingă în contextul performanței sportive;
- susțin formarea unei culturi sportive și a unei conduite de viață active, sănătoase și disciplinate.

Competențele generale fundamentează întreaga programă și sunt „umbrela” sub care sunt construite competențele specifice și conținuturile.

Competențele specifice detaliază modul în care competențele generale se manifestă în fiecare an de studiu. Ele stabilesc progresul anual al elevului în raport cu cerințele sportului ales, permit operaționalizarea obiectivelor de performanță în elemente concrete, măsurabile, orientează selecția activităților de învățare, a conținuturilor și a metodelor utilizate în lecție, facilitează evaluarea continuă, prin criterii clare de observare a progresului și oferă profesorului flexibilitate, putând fi adaptate specificului disciplinei sportive și nivelului grupei.

În pregătirea sportivă practică, competențele specifice vizează în mod direct dezvoltarea calităților motrice, perfecționarea tehnicii, gândirea tactică, gestionarea efortului, asumarea rolurilor competiționale și a celei de conducere a activității de pregătire sportivă.

Activitățile de învățare reprezintă modalitățile concrete prin care elevul atinge competențele. În cadrul disciplinei *Pregătire sportivă practică*, acestea au un rol central deoarece învățarea este predominant activă, motrică și experiențială.

Activitățile de învățare:

- transformă obiectivele în exerciții aplicate, situații de joc, sarcini motrice, circuite și momente de competiție;
- stimulează participarea activă și responsabilă a elevului;
- dezvoltă simultan calități motrice, tehnice, tactice și psihologice;
- creează contexte pentru învățarea prin experimentare, observare, autoevaluare și colaborare;
- susțin transferul conținutului însușit de la antrenament la competiție;
- permit adaptarea efortului la ritmuri diferite de învățare și pregătire sportivă;
- dezvoltă capacitatea de a organiza și conduce activități de pregătire sportivă.

În acest mod, activitățile devin nucleul procesului formativ, fiind construite în strânsă legătură cu specificul disciplinei sportive.

Conținuturile reprezintă resursele necesare pentru atingerea competențelor și sunt selectate pentru a susține progresul sportiv pe termen lung. În cadrul disciplinei, ele au următoarele roluri:

- oferă structura teoretică și practică a dezvoltării motrice și tehnico-tactice;
- asigură continuitatea pregătirii sportivului pe parcursul celor patru ani;
- includ atât pregătirea fizică generală, cât și pregătirea fizică specifică disciplinei sportive practicate;
- fundamentează perfecționarea tehnicii și a procedeele necesare performanței;
- prezintă modele tactice, situații de joc și analize competiționale;
- susțin înțelegerea principiilor de antrenament, refacere, autoevaluare și etică sportivă.

Conținuturile nu sunt învățate ca scop în sine, ci ca suport pentru dezvoltarea reală a competențelor sportive.

Sugestiile metodologice. Sugestiile metodologice au un rol esențial în aplicarea eficientă a programei, deoarece:

- oferă profesorului orientări practice privind strategiile de predare-învățare;
- promovează metode active, interactive și specifice antrenamentului sportiv (demonstrație, exersare dirijată, situații problemă, analiza video, jocul aplicativ etc);
- recomandă adaptarea efortului la particularitățile elevilor, nivelului lor sportiv și cerințelor competiționale;
- susțin utilizarea tehnologiei moderne în monitorizarea efortului și analiză tehnică precum și a inteligenței artificiale în analiza datelor ;
- garantează siguranța, respectarea normelor de igienă, protecție și etică sportivă;
- încurajează evaluarea obiectivă prin probe și teste motrice, fișe de observație, autoevaluare și feedback continuu.

Prin aceste orientări, sugestiile metodologice contribuie la crearea unui cadru didactic eficient, motivant și performant, specific culturii sportive moderne.

În ansamblu, **competențele, activitățile, conținuturile și metodologia** formează un sistem integrat care permite disciplinei *Pregătire sportivă practică* să:

- dezvolte sportivi autonomi, responsabili și motivați;

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

- obține performanță prin învățare progresivă și adaptată;
- asigure echilibrul între factorii antrenamentului;
- creeze condițiile pentru succes în competiție și pentru o dezvoltare sportivă sănătoasă;
- formeze sportivi capabili să conceapă, să organizeze și să conducă autonom lecții de antrenament.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG 1	Valorificarea cunoștințelor teoretice și practice, a mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, în vederea dezvoltării capacității motrice și a abilităților tehnico-tactice specifice disciplinei sportive practicate.
CG 2	Maximizarea potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic în competiții sportive.
CG 3	Capacitatea de a concepe, organiza și conduce programe de antrenament adaptate nivelului și obiectivelor participanților, utilizând metode și mijloace adecvate pentru dezvoltarea capacității motrice specifice ramurii de sport.
CG 4	Asumarea responsabilității pentru propria pregătire și performanță sportivă, dezvoltând o atitudine pozitivă și orientată spre progres și performanță.

NIVEL VALORIC: AVANSAȚI – 12 ore/săptămână

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Valorificarea cunoștințelor teoretice și practice, a mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, în vederea dezvoltării capacității motrice și a abilităților tehnico-tactice specifice disciplinei sportive practicate.

Clasa a IX-a / a X-a
CS 1.1. Utilizarea corectă a limbajului de specialitate pentru explicarea și argumentarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice, în cadrul activităților de antrenament și al comunicării cu coechipierii. • vocabular specific tehnic și tactic (denumirea elementelor și/sau procedeele tehnice, etapelor de execuție, combinațiilor); • descrierea și explicarea exercițiilor prin limbaj de specialitate; • utilizarea corectă a semnalelor verbale și nonverbale în colaborarea cu colegii; • formularea de întrebări și răspunsuri pentru clarificarea sarcinilor de antrenament.
CS 1.2. Aplicarea elementelor tehnice de bază și a unor combinații simple în contexte de antrenament și joc, respectând principiile de siguranță și corectitudine, în cadrul delimitat de indicațiile antrenorului. • repetarea structurilor tehnice de bază (ex. dribling + pasă, săritură + aruncare, start + alergare) în succesiuni simple; • exerciții aplicative sub formă de ștafete sau jocuri de echipă cu combinații tehnice de 2–3 elemente; • jocuri reduse ca spațiu și timp (ex. 3 vs. 3, exerciții cu opoziție redusă) pentru aplicarea procedeele în context real; • exerciții de cooperare specifice ramurii sportive (de ex: pasă–prindere–deplasare) și colaborare cu partenerul sau grupul; • activități de corectare și auto-corectare pe baza feedback-ului primit de la antrenor.
CS 1.3. Aplicarea exercițiilor variate pentru dezvoltarea capacității motrice specifice ramurii sportive, cu adaptarea nivelului de efort la pregătirea individuală și respectarea principiilor de siguranță. • exerciții pentru forță, viteză, rezistență și suplețe, executate în combinații variate (ex. sărituri, alergări cu schimbări de direcție, tracțiuni, exerciții cu mingea/obiecte); • structuri tehnice specifice ramurii sportive realizate în succesiune (ex. pasă - deplasare - finalizare; start - sprint - oprire controlată; succesiuni de pași/procedee); • jocuri aplicative care combină mai multe capacități motrice (ex. viteză - îndemânare, forță - echilibru); • antrenamente cu sarcini diferențiate în funcție de nivelul individual de pregătire; • situații de autoobservare (recunoașterea nivelului de oboseală, controlul respirației, menținerea ritmului) pentru reglarea efortului; • activități de colaborare (ex. exerciții în perechi/echipă) pentru a menține intensitatea și respectarea regulilor de siguranță.
CS 1.4. Identificarea și descrierea reacțiilor organismului la diferite tipuri de efort (forță, rezistență, viteză, coordonare, suplețe), prin autoobservare și înregistrarea simplă a unor parametri (puls, ritm respirator, grad de oboseală). • efectuarea unor probe motrice diferite (ex. alergare pe distanță medie/rezistență; sprint 20m, 30 m/ viteză; flotări, genuflexiuni/ forță; exerciții de echilibru sau coordonare; exerciții de stretching/ suplețe), urmate de discuții și autoevaluare; • măsurarea pulsului înainte și după exerciții variate, în perechi sau grupuri mici, cu sprijin minim din partea antrenorului; • exerciții de comparare a senzațiilor (ex. cum respir după sprint vs. după alergare de rezistență); • completarea unor fișe simple de autoobservare (puls, respirație, grad de oboseală perceput, transpirație);

Clasa a IX-a / a X-a
• prezentări orale scurte în care sportivii descriu reacțiile observate la diferite tipuri de efort; • jocuri aplicative unde elevii trebuie să recunoască tipul de efort după descrierea reacțiilor (ex. „respirație accelerată, puls ridicat, transpirație abundentă”).

CG 2 - Maximizarea potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic în competiții sportive.

Clasa a IX-a / a X-a
CS 2.1. Integrarea conținutului tehnico-tactic în situații reale de joc/întrecere, cu autonomie moderată și adaptare la adversar. • exerciții de tip 2 vs. 2 sau 3 vs. 3 cu sarcina de a utiliza acțiuni individuale și combinații tehnico-tactice (ex. pasă - demarcare - finalizare); • situații de joc adversar activ (1 vs. 1, 2 vs. 1, 3 vs. 2, 2 vs. 2, 3 vs. 3) pentru aplicarea tacticii individuale și colective de atac și apărare; • jocuri pe teren redus, cu temă (ex. număr minim de pase înainte de finalizare, apărare om la om); • exerciții de recunoaștere a momentelor de tranziție (apărare → atac, atac → apărare); • jocuri de antrenament, în care sportivii iau decizii tactice elementare fără intervenția imediată a antrenorului; • ștafete; • folosirea feedback-ului video sau discuții scurte după jocuri/întreceri pentru analiza deciziilor luate.
CS 2.2. Gestionarea emoțiilor și menținerea concentrării în competiții oficiale sau amicale, pentru a susține performanța constantă. • exerciții de respirație controlată și relaxare înainte și după competiții, pentru reglarea emoțiilor; • simularea unor situații tensionate (ex. lovituri de departajare, punct decisiv) și exersarea concentrării pe sarcină; • jocuri cu constrângeri de timp sau scor pentru a menține atenția în condiții de presiune; • activități de autosugestie pozitivă (ex. „pot să reușesc”, „mă concentrez pe execuție”); • reflecții autoanalize ghidate după competiții: „Cum m-am simțit? Ce am făcut ca să îmi controlez emoțiile?”; • roluri de observatori în echipă (un sportiv urmărește comportamentele colegilor și se discută ulterior).
CS 2.3. Aplicarea cunoștințelor teoretice și practice pentru a elabora strategii simple de participare în competiție și pentru a anticipa acțiunile adversarului. • analiza unor situații de joc (ex. prin desene pe tablă, scheme simple sau materiale audio-video) și discutarea opțiunilor tactice; • exerciții de tip 2 vs. 1, 3 vs. 2, 2 vs. 2, 3 vs. 3 etc pentru exersarea deciziilor rapide în funcție de adversar; • jocuri cu reguli specifice (ex. obligativitatea unui număr minim de pase, marcaj agresiv) pentru stimularea gândirii tactice, în abordarea unei probe competiționale; • jocuri pregătitoare în care elevii/sportivii trebuie să aleagă cea mai bună opțiune dintre mai multe posibilități (pasă, dribling, șut, blocaj); • probe de ștafetă; • activități de anticipare: sportivii trebuie să recunoască intențiile adversarului (ex. direcția de deplasare, tipul de pasă, preluarea ștafetei) și să reacționeze corespunzător; • discuții/reflecții după jocuri/întreceri despre strategia aplicată și modificările necesare.

CG 3 - Capacitatea de a concepe, organiza și conduce programe de antrenament adaptate nivelului și obiectivelor participanților, utilizând metode și mijloace adecvate pentru dezvoltarea capacității motrice specifice ramurii de sport.

Clasa a IX-a / a X-a
CS 3.1. Aplicarea unor metode și mijloace variate pentru dezvoltarea capacităților motrice specifice, cu un nivel moderat de autonomie. • circuite care combină exerciții pentru forță, viteză, rezistență, coordonare și suplețe;

Clasa a IX-a / a X-a
• exerciții cu conținut tehnic specifice ramurii sportive (de ex. pase, dribling, lovituri, sărituri) integrate în jocuri pregătitoare; • jocuri-ștafetă sau competiții între grupe mici cu sarcini motrice variate (alergare cu schimbări de direcție, sărituri, aruncări); • exerciții de control al efortului (ex. menținerea ritmului pe distanțe variabile, numărarea repetărilor, verificarea pulsului); • lucru pe perechi sau echipe unde sportivii își asumă roluri (lider, observator, executant) și se coordonează fără intervenția permanentă a antrenorului; • exerciții de adaptare a intensității (ex. alergare în ritm propriu, creștere treptată a dificultății) în funcție de nivelul personal de pregătire.
CS 3.2. Conducerea unor secvențe de antrenament pe grupe mici, prin explicarea și demonstrarea exercițiilor, respectând particularitățile colegilor și principiile de siguranță.
• organizarea și conducerea unei încălziri scurte (3–4 exerciții fundamentale) pentru un grup mic, sub supravegherea antrenorului; • demonstrarea practică a unui exercițiu, însoțită de explicații clare și concise, pentru colegi; • împărțirea colegilor în perechi/echipe mici și coordonarea exercițiilor aplicative (ex. ștafete, jocuri pregătitoare); • schimbarea rolurilor: fiecare sportiv preia pe rând rolul de „conducător” al unei secvențe de exerciții; • exerciții de adaptare a execuțiilor la particularitățile colegilor (ex. intensitate mai redusă pentru cei mai puțin pregătiți, număr mai mare de repetări pentru cei mai avansați); • discuții ghidate după activitate: ce a funcționat bine, ce se poate îmbunătăți în conducerea grupului.

CG 4 - Asumarea responsabilității pentru propria pregătire și performanță sportivă, dezvoltând o atitudine pozitivă și orientată spre progres și performanță.

Clasa a IX-a / a X-a
CS 4.1. Monitorizarea și autoevaluarea progresului propriu prin raportarea la obiectivele stabilite împreună cu antrenorul.
• completarea unui jurnal de antrenament (exerciții efectuate, durată, dificultăți întâmpinate, starea de oboseală/resurse); • stabilirea unor obiective clare, cuantificabile (ex. creșterea numărului de repetări, îmbunătățirea timpului pe o distanță) și urmărirea progresului săptămânal; • exerciții de autoobservare: măsurarea pulsului, autoaprecierea senzației de oboseală și a nivelului de solicitare; • teste periodice de control (forță, rezistență, viteză) și compararea rezultatelor cu obiectivele; • reflecție ghidată („Ce am reușit să îmbunătățesc? Unde mai am nevoie de lucru?”); • discuții scurte cu antrenorul după antrenament, pentru revizuirea obiectivelor individuale.
CS 4.2. Asumarea responsabilității pentru pregătirea individuală, demonstrând perseverență și capacitatea de a depăși obstacolele apărute în procesul de antrenament.
• elaborarea, împreună cu antrenorul, a unui plan personal de pregătire cu obiective pe termen scurt (ex. număr de repetări, îmbunătățirea unui procedeu tehnic); • exerciții de autocorectare: sportivul reia execuția după feedback, până la obținerea formei corecte a mișcării; • participarea la probe/norme de control unde sportivii învață să își gestioneze emoțiile și să accepte rezultatele ca și o cale de progres; • exerciții de simulare a dificultăților (oboseală, timp redus, opoziție mai puternică) pentru antrenarea perseverenței; • activități de auto-monitorizare/evaluare (notarea în jurnal a progreselor și a obstacolelor întâlnite, împreună cu soluțiile aplicate); • discuții/reflecții ghidate: „Cum am depășit dificultatea?”, „Ce am învățat din acest obstacol?”
CS 4.3. Asumarea responsabilității pentru pregătirea individuală, inclusiv prin respectarea unui orar de somn, a regulilor de nutriție și a măsurilor de refacere recomandate pentru susținerea performanței.

Clasa a IX-a / a X-a
• completarea unui jurnal săptămânal de somn, nutriție și nivel de energie, discutat împreună cu antrenorul; • exerciții de comparare a performanței după nopți cu somn suficient vs. insuficient sau după alimentație corectă vs. incorectă; • realizarea unor planuri simple de nutriție și hidratare pentru o zi de antrenament/competiție; • exerciții de recuperare activă (stretching, exerciții de respirație și de relaxare) aplicate la finalul sesiunii de antrenament; • discuții ghidate: „Ce obiceiuri mă ajută să mă recuperez mai bine?”; • prezentări scurte ale sportivilor despre modul în care și-au respectat regulile de odihnă și nutriție într-o săptămână.
CS 4.4. Adaptarea și utilizarea achizițiilor motrice specifice disciplinelor sportive în contexte variate și multiculturale, pentru cooperare, comunicare eficientă și integrarea tuturor participanților.
• participarea la jocuri de echipă în care elevii schimbă periodic rolurile (lider/coordonator/executant), pentru a înțelege importanța fiecărei contribuții; • organizarea de jocuri sportive mixte (băieți/fete, culturi diferite, niveluri variate) cu scopul integrării și promovării echității; • activități de tip team-building sportiv: exerciții de încredere, trasee cooperative, rezolvarea de sarcini motrice în echipă; • participarea la competiții sau demonstrații sportive cu tematică interculturală.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII PE DISCIPLINE SPORTIVE

1. ATLETISM

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: - Talie, greutate, indicele masei corporale - Perimetre corporale și raporturi antropometrice - Frecvența cardiacă de repaus, în efort și refacere - Frecvență respiratorie - Capacitatea vitală pulmonară (spirometrie simplă) - Consumul maxim de oxigen (VO_2 max estimat) 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului - Metoda efortului continuu 1.3 Metode și mijloace de instruire - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulile Federației Române de Atletism și World Athletics - Norme școlare privind siguranța și conduita în antrenament - Regulile de organizare a competițiilor școlare și județene - Norme de fair-play și respectarea adversarului
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța generală - Forța segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice de bază a) alergări - pasul de alergare în tempo moderat - pasul de alergare cu accelerare - pasul lansat de viteză - alergarea de garduri (mecanismul de bază) - schimbul de ștafetă alternat - startul de jos și lansarea de la start b) sărituri - școala săriturii - săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer - săritura în lungime cu 2 ½ pași în aer - săritura în înălțime cu răsturnare dorsală - triplusaltul - săritura cu prăjina c) aruncări - școala aruncării - efortul final de tip azvârlire, împingere, lansare - aruncarea greutății cu elan - aruncarea suliței cu elan - aruncarea discului cu elan - aruncarea ciocanului cu elan 3.2 Procedee tehnice specifice, recomandate individual - specifice probelor de alergare - specifice probelor de sărituri - specifice probelor de aruncări 3.3 Acțiuni tactice specifice - adaptarea alergării în funcție de culoar și turnantă - respectarea graficului de concurs - poziționarea în pluton
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității - Elaborarea planului anual, de etapă și al lecțiilor de antrenament, cu etape de pregătire generală, specifică și competițională - Planificarea diferențiată pe grupe de probe (alergări, sărituri, aruncări) - Stabilirea obiectivelor pe termen scurt (tehnică și calități motrice) și lung (rezultate competiționale) 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului - Demonstrarea corectă a exercițiilor atletice - Utilizarea mijloacelor vizuale: filmări, imagini secvențiale, corectări cu feedback imediat - Demonstrarea de către profesor/antrenor, dar și prin sportivi-model. 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare - Metoda analitică - Metoda globală - Metoda problematizării 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice - Mijloace materiale - Mijloace organizatorice - Mijloace moderne 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive - Structurarea lecției: încălzire–partea principală–revenire - Organizarea elevilor pe grupe de probe - Respectarea regulilor de securitate

Domenii de conținut	Conținuturi
	4.6. Conducerea grupului în activități sportive - Crearea unui climat de cooperare și disciplină - Delegarea responsabilităților - Stimularea spiritului de echipă prin competiții interne, ștafete, probe pe echipe 4.7. Organizarea competițiilor școlare - Respectarea regulamentelor Federației Române de Atletism (FRA) 4.8. Evaluarea activității sportive - Evaluare inițială - Evaluare continuă - Evaluare finală
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament - acceptarea efortului fizic și depășirea comodității; participare activă la exerciții 5.2. Autocontrol și disciplină - Respectarea indicațiilor profesorului/antrenorului - Controlul emoțiilor înainte și în timpul concursului 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play - Respectarea regulamentelor și a adversarilor - Evitarea comportamentului nesportiv (trișare, contestări agresive) - Acceptarea deciziilor arbitrilor - Promovarea unei imagini pozitive a atletului în comunitate

2. BADMINTON

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Troficitate, tonicitate musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Sensibilitate tactilo-kinestezeică - Percepții acustice, optice, kinestezice 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda eforturilor continue - Metoda intervalelor - Metoda circuitului 1.3 Metode și mijloace de instruire - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metoda analizei de caz și autoanalizei - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	1.1 Viteza - Viteza de reacție - Viteza de deplasare - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 1.2 Forța - Forța explozivă - Forța segmentară 1.3 Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 1.4 Capacități coordinative - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Precizia mișcării 1.5 Mobilitate - Activă - Pasivă 1.6 Calități motrice combinate - Forța – rezistență - Forța – viteză (forța explozivă)
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază - priza rachetei (pentru forehand, pentru backhand, pentru serviciu) - poziția fundamentală (la primirea serviciului cu piciorul neîndemânatic în față, din timpul jocului: înaltă și medie) - deplasarea în teren (înainte, oblic stânga, oblic dreapta, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi, oblic înapoi stânga, oblic înapoi dreapta) - lovitura de forehand și de backhand (de jos – de pe loc, de jos - din deplasare, din lateral - de pe loc, din lateral - cu deplasare, de sus din dreapta - cu deplasare, de sus din stânga - cu deplasare, de deasupra capului - de pe loc, de deasupra capului - cu deplasare, de deasupra umărului)

Domenii de conținut	Conținuturi
	- lovitura de serviciu în funcție de mâna îndemânată - tipul de serviciu (lung, scurt, înalt, razant, cu lovitură de dreapta, cu lovitură de stânga) - lovituri speciale: tăiate, liftate, lobate, clear, drop, drive - lovituri razante cu lungime, direcție și precizie - lovituri scurte-stop cu direcție, cross și lung de linie 3.1.1. <i>Acțiuni specifice recomandate individual:</i> - lovituri înalte-clear folosind factorii de eficiență - lovituri razante folosind factorii de eficiență - lovituri scurte-stop folosind factorii de eficiență 3.2. Acțiuni tactice specifice 3.2.1. <i>Acțiuni tactice individuale</i> - de atac: - lovitura de atac de pe loc folosind factorii de eficiență - lovitura de atac din săritură folosind factorii de eficiență - de apărare: - poziția fundamentală de apărare joasă - lobul - Acțiuni tactice recomandate individual: - serviciul folosind factorii de eficiență - dropul folosind factorii de eficiență - smash-ul folosind factorii de eficiență - lobul folosind factorii de eficiență 3.2.2. <i>Acțiuni tactice colective (jocul dublu)</i> - de atac: - așezarea în teren - atac prin lovituri scurte - atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere - orientarea loviturii de atac spre mijlocul terenului, între adversari - de apărare: - așezare în linie - poziția fundamentală de apărare - deplasări în teren - returul din zona din spatele terenului folosind factorii de eficiență - returul în cros folosind factorii de eficiență - retur în lung de linie folosind factorii de eficiență 3.3. Sisteme de joc - lateral - înainte-înapoi (dublu mixt) - circular
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Atenție concentrată și distributivă 5.5. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.6. Asumarea rolurilor în jocul dublu 5.7. Etică și fair-play

3.BASCHET

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici - Raport greutate/înălțime optim pentru vârstă. - Dezvoltarea masei musculare și a mobilității articulare. - Controlul frecvenței cardiace în efort de intensitate medie și ridicată. - Monitorizarea timpului de revenire după efort. - VO2 max estimat, - Estimarea procentului de grăsime. 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - Metoda circuitului cu intensitate progresivă. - Metoda repetărilor cu intensitate medie–mare. - Jocuri aplicative și situații-problemă. - Exerciții cu rezistență suplimentară (mingi medicinale, benzi elastice). 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metoda globală și metoda fragmentată în situații complexe. - Jocul dirijat și jocul cu temă. - Învățarea prin descoperire și prin rezolvarea de situații tactice. - Autoevaluarea și feed-backul între colegi. 1.4. Prevederi regulamentare - Timpul de 24 secunde și cele 8 secunde. - Regula de 3 secunde. - Regula de 5 secunde (la aruncare și pasare). - Regula de 14 secunde după recuperare ofensivă. - Faulturi tehnice și antisportive. - Organizarea time-out-urilor și schimbărilor.
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de reacție la stimuli vizuali și auditivi. - Viteza de execuție în dribling și pasă. - Viteză de accelerare pe distanțe scurte (5–15 m). 2.2. Forța - Forță explozivă (sărituri în plan vertical și orizontal). - Forță specifică trunchiului și membrelor inferioare. - Exerciții pliometrice simple. 2.3. Rezistența - Rezistență specifică - Rezistență aerobă - Rezistență anaerobă alactacidă și lactică 2.4. Capacități coordinative - Ambidextrie funcțională (dribling și finalizare cu ambele mâini). - Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitate - Mobilitate articulară - Stretching dinamic și static specific baschetului. - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Viteză în regim de rezistență. - Forță în regim de coordonare. - Forță în regim de rezistență. - Coordonare în regim de rezistență.

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	1.1 Tehnică în atac <i>Cu minge</i> - Aruncare la coș din dribling, alergare, din săritură, voleibolare - Dribling - <i>dribling de contraatac pentru realizarea depășirii</i> - <i>dribling cu schimbări de direcții combinat</i> - <i>dribling spre înapoi cu protecția mingii</i> - <i>controlul mingii în situații de presiune</i> - <i>cu variații de ritm și tempou</i> - Pasarea mingii - <i>de pe loc și din deplasare cu o mână de la umăr</i> - <i>de pe loc și din deplasare cu o mână din lateral</i> - <i>de pe loc și din deplasare cu o mână din cârlig</i> - <i>pase pe distanțe scurte în situații de presiune</i> - <i>pase speciale (pe la spate, din voleibolare)</i> - <i>pasă după recuperarea defensivă</i> - Oprise - <i>într-un timp din dribling</i> - <i>într-un timp cu prinderea mingii din pasă</i> - <i>în doi timpi din dribling</i> - <i>în doi timpi cu prinderea mingii din pasă</i> - Pivotare - <i>prin pășire cu protejarea mingii</i> - <i>prin întoarcere cu protejarea mingii</i> <i>Fără minge</i> - <i>Alergare de viteză</i> - <i>Alergare accelerată</i> - <i>Schimbări de direcție cu frânare pe un picior, pe ambele picioare sau cu piruetă</i> - <i>Sărituri de pe un picior și de pe doua picioare</i> - <i>Variații de ritm și tempo</i> 3.2. Tehnica în apărare - Poziție fundamentală de apărare - Deplasări specifice în poziție fundamentală - deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga - deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi - alergare laterală către dreapta și către stânga - Tranziția din deplasare laterală în alergare și invers - Alergare de viteză cu fața și cu spatele - Accelerare – decelerare - reaccelerare - Sărituri de pe un picior și de pe ambele picioare de pe loc și din deplasare - Tehnică de apărare specializată pe posturi - Tehnică de intervenție de minge - Joc de picioare și lucru de brațe 3.3. Tactica în atac - acțiuni tactice individuale specifice posturilor jucătorilor de perimetru, centru sau pivoți. - blocajul la omul fără minge - blocajul la omul cu minge - încrucișarea simplă - tranziția ofensivă după recuperarea mingii/ după primirea unui coș/ după recuperarea unei aruncări libere - contraatacul în relația de 2x1, 3x2

Domenii de conținut	Conținuturi
	- orientarea în timp, spațiu și pasarea mingii în situații de capcană - sisteme de atac din repunerea mingii din lateral - sisteme de atac din repunerea mingii de pe linia de fund - principii de deplasare în spațiu și timp în funcție de jucătorul cu minge și apărători cu 4 jucători pe perimetru și un jucător centru sau 3 jucători pe perimetru și un jucător centru - strategii pentru situații speciale în funcție de scor și timpul de joc - sisteme de atac împotriva apărării zonă (2-3/3-2/ 1-3-1) - sisteme de atac împotriva apărării zonă presing - recuperarea ofensivă 3.4. Tactica în apărare - apărarea la blocajul fără minge - apărarea la blocajul cu minge - marcajul zonă - marcajul dublu - marcajul în inferioritate numerică - blocajul aruncărilor la coș - marcajul în situații speciale - capcană - marcajul aruncătorului care intră în posesia mingii
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității: elevii participă la alcătuirea structurii antrenamentului (ex. propun exerciții la încălzire, revenire după efort, mobilitate). 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului: pot explica un exercițiu colegilor și corecta execuții de bază. 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor: folosesc metode mixte (explicație, demonstrație, exercițiu aplicativ). 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor: introduc exerciții cu aparate (panouri reglabile, scări de coordonare, elastic). 4.5 Conducerea grupului: elevii preiau rol de lider în grupuri mici (ex. conduc un exercițiu cu 3-4 colegi). 4.6 Organizarea competițiilor școlare: mini-turnee 5x5 cu roluri clare (arbitru, cronometru, statistician). 4.7 Evaluarea activității: folosirea unor fișe simple de evaluare (număr de coșuri marcate, greșeli personale, pase reușite). 4.8 <i>Accent: responsabilitate colectivă și leadership prin rotația sarcinilor (organizator, arbitru, căpitan, scor).</i>
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament: caută să se mobilizeze în situații dificile. 5.2 Autocontrol și disciplină: gestionează emoțiile și își mențin concentrarea. 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă: caută progresul și rezultate vizibile. 5.4 Obiective: stabilesc obiective tehnice și tactice (ex. „să fac 5 recuperări la meci”). 5.5 Asumarea rolurilor: conștientizează rolurile pe post și le respectă. 5.6 Colaborare: comunică și sprijină colegii în plan tactic. 5.7 Etică și fair-play: acceptă deciziile arbitrilor și manifestă respect față de adversari.

4. BASEBALL / SOFTBALL

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Coordonare - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnică în atac 3.1.1. Procedee tehnice de bază • lovirea mingii cu bastonul • alergarea în baze 3.1.2. Procedee tehnice specifice, recomandate individual • lovirea mingii cu bastonul în funcție de poziția jucătorului față de baza casa;

Domenii de conținut	Conținuturi
	- lovirea mingilor tehnice aruncate de catre lansatori -pitcheri (curbe,change up etc) cu bastonul - alergarea în baze, „furtul de baza” 3.1.3. Procedee tehnice specifice postului - bătaia mingii: alegerea bastonului, priza pe baston, poziția de bătaie în boxă, aruncată de lansator -pitcher - alergarea în baze: pozitia de plecare din baza, alegerea momentului pentru furtul de baza, alergarea între baze, alunecarea pentru cucerirea bazei (sliding) 3.2.Tehnica în apărare 3.2.1. Procedee tehnice de bază - consolidarea poziției fundamentale pentru prinderea mingii - prinderea mingii ricoșate din pământ, rulata, la nivelul pieptului si fly - aruncarea mingii în baze pentru realizarea out-ului - aruncarea mingii în baze pentru realizarea double-play 3.2.2. Procedee tehnice specifice, recomandate individual - prinderea mingii ricoșate din pământ, rulata, la nivelul pieptului si fly - consolidarea aruncării mingii în baze pentru realizarea out-ului - consolidarea aruncării mingii în baze pentru realizarea double-play 3.2.3 Procedee tehnice specifice postului - prinderea mingilor rulate, înalte, joase, ricoșate din pământ - lansarea mingii (pitcher) - invatarea/consolidarea aruncarilor tehnice de catre lansatori (pitcheri) - surprinderea alergătorilor în baze de catre lansatori (pitcheri) - acoperirea/dublarea bazelor în functie de pozitia din teren a jucătorilor si a mingii lovite cu bastonul de catre echipa în atac - acoperirea/dublarea jucătorilor din terenul exterior(outfielderi) - poziția de prindere în spatele bazei casă(catcher) - prinderea mingii lansate în zona strike (catcher) - blocarea mingii cu pământul a prințatorului (catcher) 3.3.Tactica în atac - bătaia mingii la distanta (drive hit) - bătaia mingii (inalta) fly la jucătorii din terenul exterior (sacrifice fly) - bătaia mingii cu pământul (hit) - lovitura amortizata (bunt) în functie de situatia de joc în atac - alergare în baze, „furtul de baza”(still the base) 3.4.Tactica în apărare - prinderea și aruncarea mingii în baze pentru realizarea outurilor - acoperirea bazelor de catre jucătorii din terenul interior - dublaj la prinderea mingii lovite cu bastonul - realizarea outului la baza avansata - realizarea de doua outuri (double play)
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive

Domenii de conținut	Conținuturi
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

5. BOX

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Încadrarea în indici de greutate ai categoriei - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Agilitate motrică - Troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare - Concentrarea atenției, vedere periferică 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.2. Viteza - Viteza de reacție - Viteza de execuție a procedeelor tehnice combinate - Viteza de repetiție 2.3. Forța - Forța în regim de viteză - Forța în regim de rezistență - Forța explozivă a membrelor superioare - Forța dinamică segmentară 2.4. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.5. Capacități coordinative - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.6. Suplețea - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedeuri tehnice de bază - o poziția de luptă „gardă” promptă - o lovituri legate: la corp și la cap - o upercut-ul - o lovituri laterale 3.2. Procedeuri tehnice specifice, recomandate individual - box cu umbra - o exersarea procedeelor tehnice la jocul de box - o box cu partener/antrenor cu teme individualizate 3.3. Acțiuni tactice specifice - o adaptări prompte și eficiente raportate la acțiunile adversarului - o dozarea efortului în repriză și meci - o exploatarea momentelor de superioritate

Domenii de conținut	Conținuturi
	○ Încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic în funcție de adversar
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Stăpânire de sine 5.6. Încredere în posibilitățile proprii 5.7. Etică și fair-play

6. CANOTAJ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - capacitatea aerob-superioară - forță și rezistență (aerobă, anaerobă și mixtă) - indici cardio - vasculari și respiratori crescuți, rețea vasculară bine reprezentată - talie înaltă și normoponderalitate–proporționalitate și armonie în dezvoltarea corporală - stabilitate și amplitudine articulară coxofemurală și scapulohumerală 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda repetărilor cu intensitate mare - Metoda circuitului - Metode specifice antrenamentului de coordonare motrică 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feedback-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul competițional de canotaj - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de reacție-decizie - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța dinamică explozivă 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă, anaerobă, mixtă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Capacitate de ritmare - Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă (cu partener) - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Rezistența aerob superioară - Rezistența musculară locală - Forța în regim de rezistență
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnica de vâslit segmentar, vâslit cu și fără răsucire, pe ergometru – test 2000 m, vâslit integral cu diferite intensități și cadențe, vâslit în ambarcațiuni mari, cu cadență impusă și tempo variabil 3.2. Tehnică de start (pregătirea poziției, lasarea vâslelor la un unghi optim de circa 60°); exerciții pentru primele lovituri puternice

Domenii de conținut	Conținuturi
	și rapide; mișcări coordonate ale picioarelor, trunchiului și brațelor pentru un impuls maxim 3.3. Tehnica de parcurs: menținerea ritmului constant, controlul și optimizarea amplitudinii și frecvenței loviturilor; sincronizarea picioarelor, trunchiului și brațelor pentru realizarea unei tehnici de vâslit superioare 3.4. Tehnica de finis: creșterea intensității și frecvenței loviturilor pentru accelerarea finală, stabilizarea unei respirații controlate pentru a susține intensitatea efortului. 3.5. Tehnica de vâslire cu tempouri variate 3.6. Tehnica de vâslire în echipaj cu urmărirea partenerului 3.7. Tehnica de vâslire fără răsucirea palei 3.8. Tehnica de vâslire în condiții îngreunate
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea sportivilor individuali sau a echipajelor în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

7. CĂLĂRIE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: - Indice somatic general: - Înălțimea corporală, greutatea corporală, raportul optim pentru practicarea călăriei. - Armonia segmentară: proporții trunchi–membre, raportul lungimii femurului și tibiei în poziția de șa. - Compoziția corporală: - Masa musculară, masa adiposă – particularități la sportivul ecvestru. - Măsurarea pliurilor cutanate pentru monitorizarea compoziției corporale. - Postură și aliniament corporal: - Aliniamentul coloanei, centurii lombare și al centurii scapulare în contextul călăriei. - Identificarea deviațiilor care influențează echilibrul în șa (lordoză, scolioză, umeri avansați). - Indici funcționali de bază: - Frecvența cardiacă în repaus și în efort moderat. - Capacitatea vitală și rolul respirației în controlul postural. - Tensiunea arterială – interpretare și variații normale. 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda eforturilor continue: exerciții de rezistență generală (alergare ușoară, galop prelungit controlat). - Metoda intervalelor: aplicarea intervalelor simple în exerciții aerob–moderate. - Metoda circuitului: exerciții funcționale pentru dezvoltarea musculaturii stabilizatoare (core). - Metoda jocului: activități recreative cu componentă motrică ce susțin coordonarea și relaxarea. 1.3 Metode și mijloace de instruire - Metode de expunere și comunicare: - Explicația – clară, concisă, adaptată nivelului sportivului. - Demonstrația – modele corecte, vizuale, accesibile. - Comunicarea verbală și nonverbală cu sportivul. - Metoda exersării practice: - Repetiția exercițiilor tehnice fundamentale. - Metoda fragmentată – învățarea pe secvențe a tehnicii (poziție, ajutoare, ritm). - Metoda globală – execuția completă a exercițiilor în șa. - Învățarea prin joc/descoperire – activități care favorizează inițiativa sportivului. - Metode de evaluare: - Autoevaluarea – conștientizarea poziției și execuției. - Întrecerea – element competitiv în grupurile de avansați. - Feed-back imediat – ajustări rapide în funcție de răspunsul calului. 1.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul competițional național pentru probele ecvestre (dresaj, sărituri, complet).

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Reguli de arbitraj de bază: criterii de punctare, penalizări uzuale, comportament în manej. - Siguranța obligatorie: echipament minim (cască, vestă, încălțăminte adecvată), reguli de acces în manej. - Abateri frecvente: depășirea timpului, refuzul la obstacol, pierderea traseului, poziție incorectă. - Responsabilități înainte și după antrenament/concurs.
2. Calități motrice specifice	•Echilibru dinamic și static: - Menținerea centrului de greutate în poziția de șa. - Adaptarea echilibrului la mers, trap, galop și tranziții. •Coordonare neuromusculară: - Sincronizarea ajutoarelor (greutate, mână, picior). - Ritm și regularitate în direcționarea calului. •Forță specifică: - Tonifierea musculaturii trunchiului (core) pentru stabilitate în șa. - Forță moderată în membre pentru controlul ajutoarelor. •Rezistență generală și specifică: - Rezistență cardiopulmonară pentru sesiuni de călărie prelungite. - Rezistență musculară pentru menținerea poziției corecte. •Mobilitate: - Mobilitatea coxofemurală și a coloanei pentru absorbția mișcărilor calului. •Viteză de reacție: •Răspuns rapid la schimbările bruște ale calului.
3. Tehnică și tactică	Tehnică - Poziția corectă în șa (șezut, picioare, trunchi, mâini). - Folosirea ajutoarelor de bază: ajutoare naturale și artificiale. - Controlul mersurilor: pas, trap, galop, inclusiv tranziții. - Îndrumarea calului pe voltele de bază: cerc, semicerc, serpentine, schimbări de direcție. - Sărituri: abordarea obstacolelor simple, distanțe regulate. - Elemente de dresaj de nivel mediu: opriri, reintrări în mers, deplasări laterale simple. Tactică - Alegerea traseului optim în parcursurile simple. - Controlul ritmului și menținerea impulsului. - Gestionarea greșelilor minore (refuz, pierderea ritmului, intrări greșite pe linie). Adaptarea execuției în funcție de temperamentul calului.
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Structura unei lecții de echitație: încălzire, partea fundamentală, revenire. 4.2 Lucrul în manej: reguli de prioritate, distanță între cai, circulație corectă. 4.3 Organizarea materialului: obstacole, marcaje, echipament. 4.4 Pregătirea calului: curățare, echipare, verificări de siguranță. 4.5 Igiena și îngrijirea echipamentului sportiv. 4.6 Respectarea regulilor centrului ecvestru. 4.7 Organizarea activității personale: 4.8 planificarea antrenamentelor săptămânale, 4.9 monitorizarea progresului prin jurnal sportiv.

Domenii de conținut	Conținuturi
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Respect și responsabilitate față de cal și echipă. 5.2 Formarea disciplinei personale: punctualitate, consecvență, autodisciplină. 5.3 Dezvoltarea motivației interne: stabilirea obiectivelor realiste. 5.4 Capacitatea de autoevaluare: conștientizarea greșelilor și acceptarea feedback-ului. 5.5 Gestionarea emoțiilor și menținerea calmului în fața dificultăților. 5.6 Atitudine de respect față de reguli și siguranță.

7. DANS SPORTIV

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somatici - Înălțimea corporală - Greutate corporală - Indice de masă corporală - Armonie și proporționalitate corporală • Indicele Cormic • Indicele crural • Indicele brahial - Compoziția corporală (metoda pliurilor cutanate) - Somatotip - Postură și aliniament corporal 1.2. Indici funcționali: - Frecvența cardiacă în repaus, în efort, de revenire (imediată) după efort, de recuperare - Tensiunea arterială - Capacitatea vitală 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.4. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.5. Prevederi regulamentare - Regulamentul competițional - Reguli de arbitraj - Abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de execuție - Viteza în regim de suplețe 2.2. Forța - Forța generală - Forța segmentară - Forță în regim de viteză - Forță în regim de suplețe 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Precizia mișcării - Orientarea spațio-temporală 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța-rezistență - Rezistența de forță - Rezistența de viteză
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice de bază - Figuri de bază din dansurile standard: • Vals lent • Tango • Vals vienez • Slow Foxt • Quickstep - Figuri de bază din dansurile latino americane: • Samba • Cha-cha • Rumba • Paso-doble • Jive - Simțul ritmului specific fiecărui dans și executarea figurilor pe muzică - Direcția de deplasare pe ringul de dans 3.2 Procedee tehnice specifice - Coregrafii specifice secțiunilor standard sau latino-americane - Încadrarea pe senul de dans și respectarea direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans - Muzicalitate 3.3 Procedee tehnice specifice, recomandate individual - Confruntarea cu diverși adversari - Valorificarea sistematică a rezultatelor antrenamentului - Folosirea unui ring de dans cu dimensiuni mai reduse - Acțiuni în condiții apropiate celor din cadrul competițiilor 3.4 Acțiuni tactice specifice - Încadrarea coreografiilor în funcție de spațiul disponibil pentru execuția acestora pe ringul de dans în timpul competiției - Amplasarea perechii de dansatori în locul cel mai vizibil pentru arbitraj - Evitarea zonelor aglomerate în timpul dansului
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor/festivalurilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în pereche/echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

9. FOTBAL

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul jocului de fotbal - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetare 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Coordonarea - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Orientare spațială - Orientare temporală 2.5. Mobilitatea - Activă - Pasivă (cu partener) - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză - Viteză în regim de tehnică

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnica fără minge - mișcări înșelătoare și de protejare cu corpul și piciorul - tehnici de reechilibrare - modalități de atenuare a șocurilor - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții 3.2. Tehnica jucătorului de câmp a) procedee tehnice însușite anterior: - lovirea mingii cu piciorul - preluarea mingii - conducerea mingii însoțită de mișcări înșelătoare și de protejare cu corpul și piciorul - lovirea mingii cu capul din alergare și din săritură, cu bătaie pe unul sau ambele picioare - aruncarea de la margine – de pe loc, cu elan - lovitura de la colț - structuri tehnice învățate - finalizarea din alergare b. procedee tehnice noi: - lovirea mingii cu: - călcâiul - prin deviere cu șiretul exterior, latul sau exteriorul labei piciorului - din semivole - preluarea mingii - cu capul prin amortizare - cu talpa prin ricoșare - depozitarea - din lateral - prin alunecare - lovirea mingii cu capul - din alergare - din alergare cu săritură - din plonjon - de pe loc și din alergare - șutul la poartă din situații/ poziții variate - pregătire tehnică individualizată 3.3. Tehnica portarului - prinderea, boxarea și devierea mingii - blocarea mingii - repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul - degajarea mingii statice sau aflată în mișcare 3.4. Tactica în atac – acțiuni colective și individuale Acțiuni tactice individuale în atac - demarajul - finalizare prin depășirea unui adversar din acțiune individuală - declanșarea contraatacului, a atacului rapid, a atacului pozițional - pătrunderea pe culoar - învăluirea 3.5. Acțiuni tactice colective în atac Așezarea în teren pentru jocul 11x11: în sistemul 1-4-3-3 și consolidarea sarcinilor pe posturi și zone: - transmiterea mingii prin diferite forme de a pase - combinații în 2-3 jucători pe zone de teren diferite - atacul pe toată lățimea terenului - jocul fără minge: deplasări, lansări pe culoare și zone libere în sprijinul posesorului de minge

Domenii de conținut	Conținuturi
	- jocuri tactice (cu diferite teme): 3x3, 4x3, 5x5, 6x5, 8x8, 11x10, 11x11 - atacul la faze fixe 3.6. Tactica în apărare – acțiuni colective și individuale 3.6.1. Acțiuni tactice individuale în apărare - plasamentul - marcajul om la om, în zonă, în supraveghere, agresiv - deposedările din față, din lateral, prin alunecare 3.6.2. Acțiuni tactice colective în apărare - trecerea rapidă din atac în apărare pe zonele de atac inițiate de adversar - marcajul om la om efectuat la 3 m de poartă - dublajul - schimbul de adversari la marcaj - presingul - închiderea culoarelor pentru blocarea șutului și a pasei decisive - apărarea în fazele fixe: - zidul - plasamentul la loviturile de la colț - plasamentul la aruncările de la margine - la executarea loviturilor de pedeapsă - consolidarea modelului de joc învățat la grupa de începători - evitarea și utilizarea jocului la ofsaid 3.6.3. Acțiuni tactice pentru portar - închiderea culoarului - dirijarea apărării - plasament la lovituri libere 3.7. Sisteme de joc - varianta 1-4-3-3 - inițierea în varianta 1-4-4-2:
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

10. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

*Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări*

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie 1.2. Indici somato-antropometrici, funcționali, neuro-motorii și cognitiv-motorii specifici - Indici somato-antropometrici - Înălțimea corporală - Greutate corporală - Indice de masă corporală - Armonie și proporționalitate corporală - Lungimea trunchiului, membrelor superioare și inferioare - Indicele Cormic - Indicele crural - Indicele brahial - Compoziția corporală - Somatotip - Constituție musculară - Postură și aliniament corporal 1.3. Indici cognitiv-motorii - Memorie motrică și coregrafică - Atenție și concentrare - Anticipație motorie - Imagistică mentală/reprezentare kinestezică - Capacitate de învățare motrică 1.4. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.5 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare - Metoda exersării practice - Metoda jocului și învățarea prin descoperire - Metode de evaluare 1.6 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Codul de punctaj FIG - • Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteză - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară 2.3. Rezistență - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.6. Mobilitatea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.7. Calități motrice combinate - Forță-rezistență - Forță-viteză (forță explozivă) - Rezistență-viteză
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază • Etapa I: 9–11 ani: elementele din exercițiile impuse categoria Junioare III (sărituri simple peste cal, balansuri și sprijinuri la paralele, elemente de echilibru de bază la bârnă, rostogoliri și sărituri de bază la sol). Elemente pregătitoare pentru promovarea la categoriile superioare • Etapa a II a: 11–13 ani: elementele din exercițiile categoriei Junioare II la toate aparatele, plus elemente de trecere către Junioare I Pregătirea artistică • Bara la perete pentru postură și ținută • Linii cu elemente artistice pe sol, preluate din exercițiile de sol și bârnă pentru categoriile Junioare III și II • Exercițiu integral la sol (Junioare III) 3.2. Procedee tehnice specifice pe aparate • <i>Sărituri:</i> - săritura dreaptă, săritura grupată, săritura întinsă cu aterizare fixă, săritura peste masă cu sprijin pe mâini, săritura cu ½ întoarcere • <i>Paralele inegale:</i> - atârări la bara înaltă, balansuri înainte-înapoi, transfer simplu între bare, urcări în sprijin, balansuri ample cu revenire, coborâri prin salt • <i>Bârnă:</i> - variante de deplasări (pe vârfuri, lateral), paragrafe artistice, elemente de echilibru (cumpănă), întoarceri ½, piruete - variante de sărituri cu aterizare controlată, variante de rostogoliri, combinații de elemente artistice și acrobatice simple • <i>Sol:</i> - toate variantele de rostogoliri înainte/înapoi, pod, stând pe omoplați lumânare, roata, runda - flick (înainte/înapoi) cu ajutor și fără, sărituri acrobatice simple (săritura pisicii, săritura cu ½ întoarcere, săritura în sfoară, piruete cu diferite grade de întoarcere), combinații de 3–4 elemente 3.3. Acțiuni tactice specifice • Adaptarea la condițiile concursului (sală, aparate, public) • Valorificarea regulamentului de concurs (alegerea elementelor mai sigure pentru punctaj stabil) • Stabilirea ordinii de lucru la aparate • Alegerea partituri muzicale pentru sol în funcție de stilul sportivei

Domenii de conținut	Conținuturi
	• Simularea condițiilor de concurs (exerciții în fața colegilor, cronometrare) • Evidența rezultatelor proprii și ale adversarilor și folosirea lor tactică • Reducerea elementelor de risc în cazul unui avantaj clar pentru obținerea victoriei
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității – structurarea pe macro- și microcicluri; alternarea lecțiilor axate pe tehnică (aparate), pe pregătire fizică și pe pregătire artistică; stabilirea progresiilor (de la elemente simple → combinații) 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului – explicații detaliate, corelate cu fazele tehnice ale elementelor; demonstrații de către sportive mai experimentate - utilizarea materialelor video pentru autoanaliză 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare – metoda globală pentru exerciții artistice - metoda fragmentată pentru elemente acrobatice complexe (flick, săritura la masa de sărituri) - metoda combinată pentru exerciții integrale la sol și bârnă 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice – aparatura oficială (masa de sărituri/ladă/cal, paralele, bârnă, sol), adaptată pe înălțimi - trambulină/plasă elastică pentru pregătirea săriturilor; saltele suplimentare pentru siguranță; oglinzi pentru corectarea posturii 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive – gruparea pe aparate cu rotație periodică - lucrul diferențiat în funcție de nivelul fiecărei sportive - organizarea exercițiilor pregătitoare înainte de intrarea la aparat 4.6. Conducerea grupului în activități sportive – dezvoltarea responsabilității individuale și a disciplinei colective - implicarea gimnastelor în pregătirea materialului - susținerea reciprocă în grupuri mici 4.7. Organizarea competițiilor școlare – concursuri interne cu exerciții liber-alese - aplicarea criteriilor de arbitraj de bază - pregătirea pentru participarea la campionatele școlare/județene - simulări de concurs cu ordinea reală la aparate 4.8. Evaluarea activității sportive – evaluarea tehnicii pe criterii clare (precizie, amplitudine, siguranță) - folosirea grilelor de punctaj simplificate - autoevaluarea prin vizionarea exercițiilor filmate - aprecierea atitudinii și progresului
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

11. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - dezvoltare fizică armonioasă - talia 112-125 cm - anvergura egală cu talia - greutate corporală recomandată 18-24 kg - țesut adipos 12-13 % - troficitate musculară - diametru biacromial mai mare decât diametrul bitrohanterian - greutatea egală sau mai mică decât numărul centimetrelor înălțimii peste metru - adaptarea la efort a sistemelor cardio-muscular și respirator 1.2. Indici somato-antropometrici, funcționali, neuro-motorii și cognitiv-motorii specifici • Indici somato-antropometrici - Înălțimea corporală - Greutate corporală - Indice de masă corporală - Armonie și proporționalitate corporală - Lungimea trunchiului, membrelor superioare și inferioare - Indicele Cormic - Indicele crural - Indicele brahial - Compoziția corporală - Somatotip: profil ideal pentru GA: scăzut endomorf, ridicat mezomorf, moderat ectomorf) - Constituție musculară: Dezvoltare musculară armonioasă, cu accent în regiunea trunchiului și umerilor - Postură și aliniament corporal • Indici funcționali • Indici cognitiv-motorii - Memorie motrică și coregrafică (memoria procedurală, secvențială, transfer motric) - Atenție și concentrare (selectivă, distributivă, susținută) - Capacitate de învățare motrică 1.4. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului - Activități de teambuilding cu conținuturi adecvate/adaptate gimnasticii artistice 1.5. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metoda individualizării - Metoda accesibilizării - Metode de expunere și comunicare - Metoda exersării practice - Metode de evaluare 1.6. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj

Domenii de conținut	Conținuturi
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Dinamică - Izometrică - Explozivă - Segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare intersegmentară - Echilibru - Coordonarea echilibrului dinamic - Orientare spațio-temporală 2.5. Mobilitate și suplețe - Mobilitate și suplețe activă - Mobilitate și suplețe pasivă - Mobilitate și suplețe în regim combinat: ▪ În regim de forță ▪ În regim de capacități coordinative 2.6. Calități motrice combinate - Forța-rezistență - Forța-viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză
3. Tehnică și tactică	3.1. Sol • elemente acrobatice statice cu caracter de mobilitate: - podul (din culcat, din stând, din stând cu revenire în stând) - semi-sfoară - sfoara laterală și înainte (cu piciorul stâng și cu piciorul dr. înainte) • elemente acrobatice statice cu caracter de echilibru: - cumpănă pe genunchi (cu variante) - cumpănă înapoi - cumpănă laterală - stând pe omoplați (cu variante) - stând pe cap (cu variante) - stând pe mâini (cu variante) • elemente acrobatice dinamice: - rulare din ghemuit în ghemuit - rulare înainte din culcat facial - cilindru înapoi - rostogolire înainte din ghemuit - rostogolire înainte în stând depărtat - rostogolire înainte din stând depărtat, în stând depărtat - rostogolire înapoi cu picioarele întinse - rostogolire înapoi în ghemuit (variante) - rostogolire înainte în culcat/culcat-grupat/așezat/așezat-grupat /așezat depărtat - rostogolire înapoi în ghemuit/stând depărtat/stând/semisfoară /cumpănă pe un genunchi - rostogolire lungă (înainte)

Domenii de conținut	Conținuturi
	- îndreptare de pe cap - roata laterală - roata întoarsă/rondă/rondant (pe partea îndemânatecă) 3.2. Cal cu mânere (capră) - deplasare în sprijin pe calul cu mânere (în jurul calului) - din sprijin pe mânere, trecerea picioarelor printre brațe în sprijin înapoi și revenire - diferite jocuri pe/la aparat - cercuri duble pe calul cu mânere, în antrenaj - cercuri duble pe capră, în antrenaj - cercuri duble pe calul fără mânere, în antrenaj - efectuarea primei părți a unui cerc dublu - balansuri peste (cu un picior și cu celălalt) și înapoi pe cal - foarfeci înainte și înapoi 3.3. Inele - apucarea inelelor (priza) - poziția de atârnat - balansul înainte-înapoi - atârnat-răsturnat întins (lumânare) - atârnat-răsturnat îndoit (echer închis) - răsuciri înainte (cillindru) - răsucire înapoi - poziția de sprijin - coborârile simple la balans înapoi 3.4. Sărituri - învățarea luării elanul și a pasului de alergare (alergarea specifică) - școala bății pe trambulină - școala aterizări - bății succesive pe trambulină cu sprijinul mâinilor pe aparat - din alergare, bătaie pe trambulină, săritura depărtat și aterizare - săritură în depărtat, peste capra de gimnastică - săritură în sprijin ghemuit pe ladă în lungime și săritura în adâncime cu aterizare pe saltea - săritură prin răsturnare înainte prin stând pe mâini și cădere pe calupuri de burete - săritură prin răsturnare înainte prin stând pe mâini peste calupuri de burete - săritura prin răsturnare înainte prin stând pe mâini la masa de sărituri/cal de sărituri/ladă de gimnastică - variante de sărituri în funcție de evoluția nivelului de pregătire al sportivilor din grupa de începători 3.5. Paralele - apucarea aparatului din sprijin și atârnat (priza pe aparat) - învățarea poziției de sprijin - sprijin echer - variante de deplasare (mers și sărituri) în sprijin înainte/înapoi, în plan orizontal sau înclinat/declinat - balansuri în sprijin - balansuri în atârnat - din sprijin echer, „cădere” și revenire în sprijin echer - urcarea prin îndreptare lungă joasă în sprijin depărtat - stând pe mâini - variante de coborâre la balans înainte și înapoi - jocuri pe aparat

Domenii de conținut	Conținuturi
	3.6. Bară fixă - apucarea barei cu variantele, de sus apucat, de jos apucat, mixt apucat, (cu priză răsucită/cubitală) - pozițiile de atârnat și balansurile - balansuri în chingi utilizând prize diferite - răsturnare în sprijin înapoi și variante - răsturnare în sprijin înapoi și variante în chingi - îndreptările în sprijin, în chingi - roata călare, în chingi - roata călare - roata pe tălpi înapoi, în chingi - roata pe tălpi înainte în chingi - coborârile de pe aparat la balans înapoi
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

12. GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

*Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări*

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali generali - dezvoltare fizică armonioasă - suplețe și elasticitate musculară - mobilitate articulară pasivă și activă - solicitare cardio-respiratorie la eforturi aerobe - menținerea greutății optime 1.2. Indici somato-funcționali specifici - estetica corporală - armonia dezvoltării fizice, indicii de proporționalitate dintre ansamblul somatic și părțile sale, dezvoltarea fusiformă a musculaturii conform biotipului constituțional specific disciplinei sportive - consolidarea bolții plantare 1.4. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.5. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul). 1.6. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - viteza de execuție și de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - viteza în regim de coordonare neuro-musculară - viteza în regim de ritmicitate variată și de echilibru dinamic - viteza în regim de rezistență neuro-musculară de deplasare - viteza în regim de rezistență anaerob-lactacidă 2.2. Forța - de susținere a segmentelor corpului în diferite poziții și de învingere a propriei greutăți în mișcare musculaturii care participă - direct la execuția elementelor și procedeele tehnice libere și cu obiecte portative - musculaturii spatelui și a centurii abdominale - lanțurilor cinematice ale membrelor superioare - lanțului triplei flexii și triplei extensii - forța generală 2.3. Capacități coordinative - capacitatea de control al echilibrului static și dinamic: - o stabilitatea corpului în timpul menținerii statice a unor poziții pe suprafețe de sprijin reduse - o stabilitatea corpului în timpul unor acțiuni dinamice pe parcursul cărora segmentele libere își modifică forma, trecând prin diferite poziții în timp ce punctul de sprijin rămâne fix (elemente de echilibru, elemente de suplețe sau într-o mișcare de rotație prin acțiune continuă sau sacadată (piruete, elemente de suplețe) - o stabilitatea corpului în timpul unor acțiuni dinamice (elemente de echilibru, elemente de suplețe, piruete)

Domenii de conținut	Conținuturi
	○ stabilitatea corpului după efectuarea unor acțiuni dinamice în condiții de modificare a poziției axelor corporale (sărituri cu rotație în timpul fazei de zbor, elemente semi acrobatice) - capacitatea de diferențiere kinestezică de finețe: ○ diferențierea nivelului de tensiune din mușchi corespunzător intensității, deplasării unghiulare și accelerării segmentelor corporale ○ alternare rapidă a contracțiilor cu relaxările reflexe, în condiții de antagonism și de sinergism muscular și realizarea controlul amplitudinii și a formelor de mișcare - capacitate de control în acționarea obiectelor: ○ ușurință și continuitate în mânăuirea obiectelor portative ○ precizie în respectarea planurilor și a direcțiilor de acționare ○ desen clar în spațiu, formă și amplitudine - capacitatea de reacție motrică, de anticipare și transformare a mișcărilor - capacitatea de apreciere a distanței și greutateii obiectelor - capacitatea de orientare spațio-temporală: ○ modificarea pozițiilor corpului în timpul deplasări pe spațiul de lucru (sens, direcții, traiectorii la nivel corporal sau al obiectului portativ) ○ aprecierea mișcării obiectelor în spațiul apropiat și depărtat în raport cu înălțimea sălii și cu dimensiunile spațiului de lucru și modificarea pozițiilor corpului în raport cu mișcarea altor obiecte sau a gimnastelor - capacitatea de ritm: ○ adaptarea la ritmul exterior oferit de acompaniamentul muzical ○ perceperea și redarea motrică a particularităților de ritm și tempo al acompaniamentului muzical ○ stabilirea unei legături organice cu acțiunea motrică din punct de vedere al tuturor componentelor de bază ale acesteia: amplitudine, direcție, grad de contracție musculară, viteză 2.4. Rezistența ○ rezistența în regim de efort mixt (aerobă/anaerobă) ○ rezistența în regim de coordonare ○ rezistență în regim de forță 2.5. Mobilitatea ○ pasivă (cu partener) ○ elasticitate musculară 2.6. Viteza ○ viteza în regim de coordonare neuro-musculară ○ viteza în regim de ritmicitate variată și de echilibru dinamic ○ viteză în regim de rezistență neuro-musculară de deplasare viteză în regim de rezistență anaerob-lactacidă

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1. Elemente de tehnică corporală ○ deplasări ○ pași de dans ○ combinații noi, cu folosirea pașilor învățați ○ combinații existente în compozițiile exercițiilor 3.1.1. Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse ○ mișcările în: opt, cerc ○ valuri de brațe în toate planurile: cambre pe vârf cu piciorul liber în diferite poziții ○ structuri complexe cu elemente de suplețe, dificultate medie, ○ combinații de elemente de suplețe cu obiecte portative 3.1.2. Tehnica mișcărilor realizate din inerție ○ balansări la nivelul diferitelor segmente cu deplasări variate ○ valul de corp (înainte, înapoi, lateral) ○ elemente de dificultate medie, executate izolat și în combinații 3.1.3. Tehnica consolidării echilibrului în poziții statice și dinamice pe vârf cu piciorul liber la orizontală ○ elemente de dificultate 0,10-0,30 puncte, cu piciorul liber în diferite poziții ○ elemente de echilibru de dificultate 0,40 puncte executate izolat și în combinații 3.1.4. Rotații ale corpului în jurul axului vertical ○ piruete pe piciorul de bază îndoit, piciorul liber în diferite poziții ○ piruete cu rotații diferite 360° și 720° 3.1.5. Proiecții ale corpului în spațiu ○ sărituri ghemuit 360° ○ săritură cuib ○ săritură dreaptă cu rotație 360° ○ săritura lungă laterală ○ săritura cu extensie, cu piciorul pe cap ○ săritura lungă cu piciorul pe cap 3.1.6. Mișcări din conținutul gimnasticii acrobatice ○ răsturnare lentă înapoi ○ roata laterală ○ roata laterală pe o mână ○ combinații și serii de elemente acrobatice 3.2. Tehnica de acționare a obiectelor portative ○ balansări ○ combinații cu alte tehnici de acționare a obiectelor portative și cu variații de pași de dans, conform cerințelor specifice de compoziție pentru fiecare obiect portativ ○ combinații noi, pentru realizarea unor legături noi, originale ○ lansări ○ combinații de lansări cu elemente corporale ○ combinații noi, pentru realizarea unor legări noi, originale ○ rulări și retro rulări ○ rulări pe diferite segmente, în deplasare și în combinații, conform cerințelor de compoziție pentru nivel avansați ○ variante de rulări, executate în legări noi, originale ○ retro rulări mici, mijlocii și lungi, executate cu elemente corporale de dificultate 0,10 p, 0,20 p, 0,30 p, 0,40 p, 0,50 p

Domenii de conținut	Conținuturi
	○ rotări în toate planurile pe sol, în aer, în combinații cu elemente corporale, conform cu cerințele de compoziție ○ variante noi de legări originale ○ șerpuiți și spirale ○ șerpuiți și spirale executate în toate planurile, pe sol, în aer, în combinații cu elemente corporale ○ înfășurări și ricoșări ○ variante de înfășurări și ricoșări în combinații și legări complexe conform categoriilor a III-a și a II-a de clasificare sportivă ○ variante noi în combinații originale ○ săltări și sărituri peste sau prin diferite obiecte portative ○ sărituri peste coarda deschisă în plan sagital ○ sărituri peste coarda deschisă în plan sagital, cu rotația dublă a corzii înainte și înapoi ○ săltări cu mănuierea corzii în “voal” încrucișat ○ sărituri prin și peste cerc, de dificultate variante noi de legări originale 3.3. Pregătire tehnică pentru ținută și execuție artistică - estetică corporală - estetică motrică - elemente din dansul clasic 3.4. Pregătire muzicală - de bază - sesizarea caracterului muzicii - variante de alcătuire a exercițiilor pe fonduri muzicale diferite 3.5. Procedee tehnice recomandate pentru studiul individual - elemente pe vârf cu piciorul liber peste orizontală, în diferite poziții; deschideri de 180° în articulația coxo-femurală realizată prin acțiunea activă a musculaturii membrelor inferioare și a trunchiului, însoțită de forța statică (de menținere) și de coordonare statică (echilibru) - abordării a trei tipuri de procedee tehnice, din grupe de elemente diferite: ○ echilibru pe un picior pe vârf în grand ecart lateral (sfoară laterală) realizat fără ajutorul brațelor ○ element suplețe realizat prin procedeul: sprijin pe un picior în grand ecart lateral și întoarcere de minim 270° pe piciorul de sprijin ○ piruetă 360° în grand ecart lateral ○ serie de exerciții pregătitoare pentru învățarea piruetei arabesque en dedans ○ exerciții la bara de perete din seriile grand battement și/sau adaggio, însoțite de mențineri în poziția arabesque ○ repetarea pozițiilor de echilibru arabesque de pe loc și în deplasare, combinate cu variante de pași ○ din poziția arabesque întoarceri pe loc de 45° respectiv 90° en dedans și/sau en dehors, executate cu sprijin la bara de perete și/sau la centru ○ repetarea piruetei en dedans învățate anterior (passé en dedans, piruetă cu piciorul liber ridicat la 45°) 3.6. Acțiuni tactice specifice - variante de structuri cu elemente de dificultate diferită

Domenii de conținut	Conținuturi
	amplasament tactic a elementelor originale și cu grad de dificultate în cadrul compoziției exercițiilor
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

13. HALTERE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - Troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - combinarea unor exerciții de forță, putere și tehnică - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - a procedeele tehnice - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - Forța specifică - Forța dinamică - Forța statică – de menținere a greutății halterei în funcție de stil - Forța explozivă de inițiere a procedeele respective 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă - Rezistență la eforturi intermitente de intensitate maximă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic – în situații de presiune (stres) - Dexteritate manuală 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă)

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	Elemente și procedee tehnice de bază 3.1. Procedee tehnice de bază - smulsul tehnic - aruncatul tehnic 3.2. Procedee tehnice specifice probei - smuls fără fandare - smuls fără fandare din atârnat - smuls direct cu genuflexiuni - smuls de pe cutii tehnic - smuls fără fandare de pe cutii - smuls în forță - smuls direct - îndreptări pentru smuls - pus la piept fără fandare - pus la piept din atârnat - pus la piept de pe cutii - pus la piept fără fandare + aruncat fără fandare - aruncat împins de pe suporți - aruncat fără fandare de pe suporți - aruncat tehnic de pe suporți - trageri pentru smuls, înalte și normale - trageri pentru aruncat - îndreptări pentru aruncat 3.3. Procedee tehnice specifice, recomandate individual - de manevrare - de finalizare 3.4. Acțiuni tactice specifice - consolidarea/perfecționarea gândirii tactice - însușirea tacticii de abordare a concursurilor - motivarea privind abordarea adversarilor
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în grup 5.6. Colaborare și spirit de grup 5.7. Etică și fair-play

14. HANDBAL

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni de miologie - Tipuri de fibre musculare - Placa motorie - Caracteristicile diferitelor tipuri de fibre musculare 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metode de dezvoltare - rezistență - Metode de dezvoltare - forță - Metode de dezvoltare - viteză 1.3. Metode și mijloace de instruire - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul jocului de handbal (ce prevede regulamentul cu privire la: mingie, echipă, echipament, sancțiuni) - Reguli de arbitraj (rolul arbitrilor înainte, în timpul și după terminarea jocului)
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța generală - Forța segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă alactacidă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă (cu partener) - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnică în atac - Procedee specifice de deplasare în teren; - Driblingul simplu și multiplu; - Procedee de prindere și pasare a mingii specifice jucătorilor de semicerc și de 9 m; - Fente de pasare și de aruncare; - Schimbări simple și duble de direcție; - Procedee de aruncare adaptate jucătorilor de semicerc și de 9 m;

Domenii de conținut	Conținuturi
	3.2. Tehnica în apărare - Poziția fundamentală de apărare; - Blocarea mingiilor aruncate la înălțime sau la înălțime medie; - Scoaterea mingii din dribling din atac lateral sau din spate; 3.3. Tehnica portarului - Poziția fundamentală - Deplasarea în poartă - Apărarea aruncărilor cu brațul și piciorul - Apărarea aruncărilor înalte - Apărarea aruncărilor joase - Declanșarea contraatacului și a fazei a II-a 3.4. Tactica în atac - Învățarea aspectului tactic al procedeele tehnice; - Demarcajul direct și indirect - Pătrunderea și atacarea culoarelor - Participarea la contraatac și faza a II-a; - Plasamentul jucătorilor în atac; - Încrucișarea și învăluirea; - Blocajul și plecarea din blocaj; - Paravanul; - Circulația de minge și de jucători. 3.5. Tactica în apărare - Marcajul strâns, la supraveghere și la interceptie; - Atacarea adversarului aflat în posesia mingii; - Acoperirea brațului de aruncare; - Retragerea la semicerc; - Închiderea culoarelor de pătrundere; - Repartizarea adversarilor; - Preluare, predare și schimbul de oameni; - Zidul de apărători la aruncările de la 9 m. 3.6. Tactica portarului - Plasamentul; - Apărarea aruncărilor de la distanță - Apărarea aruncărilor de la semicerc. <i>*atacul și apărarea vor fi organizate pe patru faze de joc;</i> <i>*va începe însușirea acțiunilor tactice colective;</i> <i>*începe specializarea pe linii de posturi (jucători de semicerc și jucători de 9 m);</i> <i>*în atac se vor utiliza atacul pozițional cu unul sau doi pivoți, precum și circulația jucătorilor de 9 m;</i> <i>*în apărare se vor utiliza forma de apărare "om la om" pe tot terenul sau pe jumătate de teren, sistemele de apărare pe zonă 6:0 și 5:1, precum și sistemul de apărare combinat 5+1;</i> <i>*obiectivele sunt învățare, consolidare și perfecționare.</i>
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.3. Organizarea competițiilor școlare 4.4. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort 5.2. Autocontrol 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Etică și fair-play

15. HOCHEI PE GHEAȚĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - regulament de concurs - greșeli de arbitraj - abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - de reacție / de execuție / de deplasare / de repetiție 2.2. Forța - explozivă / în regim de viteză / în regim de rezistență 2.3. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.4. Rezistența - în regim de viteză - în regim de forță
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază - deplasare în apărare fără posesia pucului - deplasare în atac fără posesia pucului - preluarea pucului - pasarea pucului - lovituri la poartă pe drive 3.2. Procedee tehnice recomandate individual - de deplasare-alunecare - de finalizare 3.3. Acțiuni tehnice recomandate individual - consolidarea alunecării - consolidarea elementelor tehnice: - ocoliri stânga-dreapta / pas / frâne 3.4. Acțiuni tactice specifice a) în atac: • demarcarea • pătrunderea • depășirea • fenta de pasare • depășirea • lovitura la poartă b) în apărare:

Domenii de conținut	Conținuturi
	- marcajul - deposedarea - intercepția - blocarea loviturilor la poartă 3.5. <i>Acțiuni tactice colective:</i> a) în atac: - circulația pucului - circulația jucătorilor pentru: - realizarea combinațiilor de dublare a depășirii - de pasare și pătrundere pe direcția pasării - pasarea urmată de încrucișare simplă b) în apărare: - circulația jucătorilor în funcție de puc și atacanți - circulația jucătorilor în raport cu distanțele față de poartă - retragerea - alunecarea pentru realizarea marcajului individual - alunecarea pentru apărarea zonei în care se află pucul 3.6. <i>Sisteme de întrecere:</i> - conform regulamentului Federației Romane de Hochei pe Gheață
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.3. Organizarea competițiilor școlare 4.4. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort 5.2. Autocontrol 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Etică și fair-play

16. HOCHEI PE IARBĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - regulament de concurs - greșeli de arbitraj - abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție 2.2. Forța - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență 2.3. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.4. Rezistența - în regim de viteză - în regim de forță
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază - preluarea mingii - pasarea mingii - dribling - procedee specifice pasului din echipă 3.2. Procedee tehnice specifice, recomandate individual - de deplasare - de finalizare - instruirea prioritară a procedeelor tehnice specifice postului din echipă - instruire pe cupluri/linii - acțiunile portarului 3.3. Acțiuni tactice specifice a) în atac: - demarcări

Domenii de conținut	Conținuturi
	- pătrunderi - fente de pasare - depășire și tras la poartă b) în apărare: - interceptia - deposedarea 3.4. Acțiuni tactice colective a) în atac: - circulația mingii și a jucătorilor - pasare și pătrundere b) în apărare: - circulația jucătorilor în funcție de minge și atacanți - retragerea și deplasarea pentru marcaj individual și în zonă
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.3. Organizarea competițiilor școlare 4.4. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort 5.2. Autocontrol 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Etică și fair-play

17. ÎNOT

Domenii de conținut	Conținuturi
• Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Talie înaltă și anvergură mare - Proportionalitate talie – greutate corporală - Greutate specifică - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - Coordonarea actului respirator cu diferite tipuri de efort - Capacitate de relaxare - Mobilitate și stabilitate articulară - Elasticitate musculară 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda repetărilor - Metoda standard - Metoda antrenamentului pe supradistanțe - Metoda circuitului - Metoda eforturilor mari 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (descrierea, explicația, conversația, demonstrația, folosirea materialelor iconografice) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul, teste de laborator) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonarea dinamică generală - Coordonarea segmentară - Coordonarea segmentelor cu respirația - Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitatea și suplețea - Activă - Pasivă 2.6. Calități motrice combinate - Forța-rezistență

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Forța-viteză (forța explozivă) - Rezistența – forță - Rezistența - viteză
3. Tehnică și tactică	3.2. Tehnica procedeelor de înot craul, spate, fluture, bras 3.3. Tehnica starturilor și a întoarcerilor specifice procedeelor de înot 3.4. Tactica individuală – start și sosire, schimbări de ritm determinate de dinamica cursei 3.5. Tactica colectivă – în probele de ștafetă
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.2. Proiectarea și planificarea activității 4.3. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.4. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.5. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.6. Organizarea și conducerea activității sportive 4.7. Conducerea grupului în activități sportive 4.8. Organizarea competițiilor școlare 4.9. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.2. Atitudinea față de efort și antrenament 5.3. Autocontrol și disciplină 5.4. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.5. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.6. Asumarea rolurilor în echipă 5.7. Colaborare și spirit de echipă 5.8. Etică și fair-play

18. JUDO

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - Troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare 1.5. Regulamentul ramurii sportive 1.6. Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - Forța specifică - Forța dinamică - Forța statică 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Dexteritate manuală 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă (cu partener) - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța-rezistență - Forța-viteză (forța explozivă)

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnica pozițiilor 3.2. Tehnica de atac cu membrele superioare 3.3. Tehnica de apărare cu membrele superioare 3.4. Tehnica de atac cu membrele inferioare 3.5. Tehnica de apărare cu membrele inferioare 3.6. Tehnica învățării și perfecționării kata 3.7. Tehnici de luptă specifice, în funcție de caracteristicile fizice, psihice și tactice ale sportivului 3.8. Tehnica de atac 3.9. Tehnica de apărare 3.10. Execuții tehnice ținând cont de partener (nivel), competiție, proba la care concurează 3.11. Alegerea independentă a procedeele tehnice în funcție de adversar 3.12. Încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic în funcție de adversar
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în grup 5.6. Colaborare și spirit de grup 5.7. Etică și fair-play

19. KAIAC-CANOE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Fiziologia kaiacului/ canoei ▪ Contribuția energetică ▪ Tip fibromuscular ▪ Teste specifice .2. Indici somato-funcționali specifici: ▪ Forță ▪ Rezistență (aerobă, anaerobă și mixtă) ▪ Indici cardio - vasculari și respiratori crescuți, rețea vasculară bine reprezentată ▪ Talie înaltă și normoponderalitate – proporționalitate și armonie în dezvoltarea corporală ▪ Stabilitate și amplitudine articulară coxofemurală și scapulo-humerală .3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: ▪ Metoda continuă ▪ Metoda intervalelor ▪ Metoda repetărilor cu intensitate mare ▪ Metoda circuitului ▪ Metode specifice antrenamentului de coordonare motrică .4. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) ▪ Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) ▪ Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) ▪ Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) .5. Prevederi regulamentare ▪ Regulamentul competițional de canotaj .6. Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza • Viteza de reacție la stimuli auditivi • Viteza de execuție • Viteza de repetiție 2.2. Forța • Forța dinamică explozivă 2.3. Rezistența • Rezistența aerobă, anaerobă, mixtă 2.4. Coordonarea • Coordonare dinamică generală • Coordonare segmentară • Capacitate de ritmare • Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitate • Activă • Pasivă (cu partener) • Mobilitate articulară • Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate • Rezistența aerob superioară • Rezistența musculară locală

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice de bază • Vâslire în ritm lent și accelerat, atacul luciului de apă • Vâslit pe ergometru • Vâslit în alternări de cadență și intensitate variată 3.2. Procedee tehnice specifice, recomandate individual • Pregătirea ambarcațiunii la ponton • Vâslirea în prezența vântului • Vâslire modificând cadența în funcție de poziție în cursă • Tehnica avansată a vâslitului (paddle technique) - „High-angle” vs. „Low-angle” la maximă eficiență (unghi de atac 65–80°) - Rotarea trunchiului (torque maxim) la 45–55° pe fiecare parte. - Mișcarea picioarelor sincronizată („Leg drive”) - Cadența optimă • Poziția în Kaiac și hidrodinamica avansată - Înălțimea scaunului (cât mai jos posibil fără a pierde rotirea (de obicei 1–2 mm deasupra nivelului apei)) - Unghiul scaunului (3–6° înclinare în față) - Lățimea Kaiacului la nivelul șoldurilor • Tehnica de start (pregătirea poziției, lansarea lamelor padelei la un unghi optim); exerciții concentrate pe primele lovituri puternice și rapide • Tehnica de parcurs: tehnica de vâslire (atac și degajare a palei) și menținerea unui ritm constant • Tehnica de finish: creșterea intensității și frecvenței loviturilor pentru accelerarea finală • Tehnica de vâslire în tempouri variate • Tehnica de vâslire în 2 cu copierea partenerului • Tehnica de vâslire în condiții îngreunate 3.3. Acțiuni tactice generale • Analiza obiectivă a valorii echipajului • Pregătirea mentală și fizică • Respectarea graficului de concurs 3.4. Acțiuni tactice specifice • Vâslit cu cadență și respirație impusă • Vâslit cu urmărirea adversarilor • Înregistrarea timpilor intermediari și aplicarea unor scheme adaptate situației de concurs • Intrarea rațională în cursă susținând efortul impus fiecărei etape/situații 3.5. Acțiuni tactice avansate • Startul exploziv (primele 15–20 lovituri) • Ritmul pe 500 m și 1000 m • Mersul în siaj (Drafting) • Virajele la 500 m și marcajele de 250 m
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare

Domenii de conținut	Conținuturi
	4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în grup 5.6 Colaborare și spirit de grup 5.7 Etică și fair-play

20. KARATE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: • Indice de masă corporală • Masa musculară • Capacitate vitală • Frecvența cardiacă • Frecvența respiratorie • Troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: • Metoda continuă • Metoda intervalelor • Metoda circuitului • Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) • Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) • Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) • Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare 1.5. Regulamentul ramurii sportive 1.6. Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - Forța specifică - Forța dinamică - Forța statică 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Coordonarea - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Dexteritate manuală 2.5. Mobilitatea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța – rezistență - Forța – viteză (forța explozivă)

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnica pozițiilor 3.2. Tehnica de atac cu membrele superioare 3.3. Tehnica de apărare cu membrele superioare 3.4. Tehnica de atac cu membrele inferioare 3.5. Tehnica de apărare cu membrele inferioare 3.6. Tehnica învățării și perfecționării kata 3.7. Tehnici de luptă specifice, în funcție de caracteristicile fizice, psihice și tactice ale sportivului 3.8. Tehnica de atac 3.9. Tehnica de apărare 3.10. Execuții tehnice ținând cont de partener (nivel), competiție, proba la care concurează 3.11. Alegerea independentă a procedeele tehnice în funcție de adversar 3.12. Încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic în funcție de adversar
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în grup 5.6. Colaborare și spirit de grup 5.7. Etică și fair-play

21. LUPTE GRECO-ROMANE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici - Raportul masă musculară/grăsime și greutatea optimă - Evaluarea mobilității articulațiilor - Monitorizarea frecvenței cardiace și a timpului de revenire la efort - Testarea toleranței la acid lactic și a puterii anaerobe - Evaluarea forței maxime, forței izometrice (de menținere) și a forței de priză - Rezistența musculară locală 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - <i>Metoda circuitului</i> - <i>Metoda repetărilor cu intensitate medie-mare</i> - <i>Metoda eforturilor până la refuz</i> - <i>Metoda repetărilor alternată cu intensități maxime și submaxime</i> - <i>Metoda repetării procedurilor tehnice cu intensități submaxime</i> - <i>Jocuri aplicative și situații-problemă simulate din lupte</i> 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - <i>Metode de exersare practică</i> (repetiția, metoda analitică, metoda globală, instruirea secvențială) - <i>Metode intuitive și de comunicare</i> (explicația, demonstrația, metoda imitației, observația dirijată) - <i>Metoda euristică</i> - <i>Metoda jocului</i> - <i>Metoda problematizării</i> 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentele actuale UWW pentru lupte greco-romane - Managementul acțiunilor interzise și antisportive - Strategii de utilizare a time-out-urilor - Reguli pentru pasivitate și acțiuni interzise specifice - Procedurile de apel și deciziile arbitrale - Situații speciale: tuș, superioritate tehnică, scor tehnic la egalitate.
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forță explozivă - Forță specifică - Forță statică (de menținere) 2.3. Rezistența - Rezistență specifică la efort intermitent de intensitate maximală - Rezistență aerobă - Rezistență anaerobă lactacidă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare inter-musculară - Coordonare ochi-mână-trunghi pentru anticipare și reacție - Ambidextrie în aplicarea procedurilor tehnice - Echilibru dinamic în situații de contact și presiune 2.5. Mobilitate - Mobilitate articulară

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Stretching dinamic și static - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Viteză de execuție în regim de rezistență - Forță în regim de coordonare - Rezistență în regim de echilibru - Coordonare în regim de viteză - Forță în regim de rezistență - Forță în regim de coordonare
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnică în atac A) <u>Lupta la sol</u> • Rostogoliri: - cu fixarea brațului opus - cu cheie la brațul opus - cu cheie inversă la brațul opus - cu cheie la cap - cu cheie la cap din față - cu brațul fixat în cheie - cu brațul fixat pe abdomen - prin fixarea antebrațelor și pășire în jurul capului - prin centurare cu ambele brațe • Răsturnări: - prin centurare cu un braț pe dedesubt - prin centurare inversă (retur) - prin centurare inversată din culcat - prin centurare inversată și ridicare • Rulări: - din față cu fixarea ambelor antebrațe - din față cu fixarea antebrațului - clasice - cu fixarea brațului adversarului peste piept din poziția de pod - combinații între treceri la spate și rulat B) <u>Lupta în picioare</u> • Doborâri: - combinații cu centurare și cuprinderea brațului - combinații între intrări și alte procedee • Aruncări prin suspendare: - șurub de antebraț - șurub de braț - șurub invers • Aruncări peste șold: - peste șold cu fixarea capului și antebrațului - peste șold cu fixarea capului și a brațului - cu fixarea capului și brațului și încheștarea mâinilor - aruncare peste șold din apucare în cruce - aruncare peste șold cu fixarea trunchiului și a brațului • Răsturnări: - cu apucarea reciprocă a capului pe deasupra - cu fixarea trunchiului și a brațului - cu introducerea capului sub axilă și împingerea cu antebrațul în abdomen - cu fixarea subaxilei și împingerea cu antebrațul în abdomen - cu fixarea subaxilei și a capului pe deasupra

Domenii de conținut	Conținuturi
	• Ducerii la sol: - cu tracțiune de cap-braț din față - cu tracțiune de braț din exterior - cu tracțiune de braț 3.2. Tehnica în apărare A. <u>Lupta la sol</u> - Replierea controlată în plan inferior - Menținerea presiunii contrare pe axul adversarului - Ajustarea continuă a punctelor de sprijin - Coordonarea mișcării bazinului și a trunchiului - Trecerea rapidă de la blocaj static la contracțiune activă de eliberare - Folosirea mobilității trunchiului și a umerilor pentru a ieși din controlul brațelor adversarului - Stabilizarea prin contragreutate și tensionarea trunchiului în zona mediană - Menținerea contactului activ cu solul pentru a limita ridicarea adversarului B. <u>Lupta în picioare</u> - Controlul distanței și al centrului de greutate în raport cu adversarul - Stabilizarea posturii prin distribuția corectă a sprijinului și încordarea controlată a trunchiului - Protejarea trunchiului și a brațelor prin închidere și blocaj activ - Folosirea mișcării circulare pentru eliberare și evitare a prinderilor - Repoziționarea trunchiului și a umerilor pentru a neutraliza inițiativa adversarului - Utilizarea echilibrului invers pentru absorbția și devierea forței de atac - Sincronizarea reacției cu momentul de transfer al greutății adversarului - Menținerea contactului vizual și kinestezic pentru anticiparea direcției atacului - Controlul respirației și al tensiunii musculare în fazele de apărare activă - Conservarea energiei prin selecția reacțiilor eficiente și economice 3.3. Tactica în atac A. <u>Lupta la sol</u> - Menținerea controlului segmentelor corporale ale adversarului - Orientarea presiunii asupra trunchiului și umerilor pentru limitarea mobilității adversarului - Selectarea acțiunilor în funcție de poziția de sprijin și gradul de stabilitate al adversarului - Folosirea alternanței dintre tensiune și relaxare pentru a induce dezechilibru - Crearea unghiurilor favorabile aplicării tehnicii de rostogolire sau ridicare - Aplicarea presiunii progresive pentru a determina reacția adversarului - Coordonarea brațelor și a trunchiului în direcția forței de control - Schimbarea centrului de greutate pentru a amplifica efectul pârghiei

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Menținerea continuității acțiunii până la obținerea punctajului sau a poziției dominante - Valorificarea greșelilor de poziție și a reacțiilor defensive ale adversarului - Menținerea contactului activ și a presiunii constante asupra zonei superioare a corpului adversarului - Utilizarea succesiunii logice a acțiunilor, control, fixare, punctaj - Adaptarea tacticii la timpul rămas și la scorul momentului - Controlul direcției mișcării pentru a preveni revenirea adversarului în poziție neutră B. <u>Lupta în picioare</u> - Inițiativa și controlul ritmului acțiunii de luptă - Dirijarea intenționată a mișcării și a spațiului de confruntare - Utilizarea schimbării de nivel și de direcție pentru deschiderea unghiurilor de atac - Pregătirea acțiunii prin mișcări preliminare care induc reacția adversarului - Crearea dezechilibrului prin controlul brațelor și al trunchiului - Menținerea contactului permanent pentru a controla distanța optimă de atac - Alternarea tempoului și a intensității acțiunilor pentru a rupe anticiparea adversarului - Dirijarea adversarului către poziții dezavantajoase prin presiune controlată - Selectarea momentului favorabil declanșării acțiunii în funcție de reacția adversarului - Folosirea mișcării capului și a umerilor pentru a masca intenția de atac - Continuitatea acțiunilor și legarea acestora în succesiuni tactice coerente - Adaptarea formei de prindere la scopul tehnic urmărit. - Gestionarea consumului de energie în funcție de durata și faza luptei - Menținerea echilibrului și a stabilității pe toată durata inițiativei. - Trecerea controlată de la acțiunea pregătitoare la cea de finalizare - Stabilirea momentului optim pentru efort maximal și finalizare eficientă 3.4. Tactica în apărare A. <u>Lupta la sol</u> - Stabilizarea poziției și menținerea punctelor de sprijin pe saltea - Blocarea axului toracic al adversarului pentru a împiedica ridicarea - Menținerea presiunii contrare pentru a reduce mobilitatea adversarului - Reglarea continuă a unghiurilor pentru a bloca prinderile decisive - Protejarea zonei lombare prin coordonarea bazin-trunchi - Folosirea poziției pentru a crea oportunități de revenire - Limitarea prizei adversarului prin apăsare și eliberare controlată - Transformarea unui blocaj într-o reluare a poziției neutre - Conservarea energiei prin acțiuni scurte și eficiente - Prioritizarea menținerii contactului kinestezic pentru anticipare - Varierea presiunii pentru a forța reacții defensive previzibile - Alegerea momentului optim pentru efort maximal în vederea reechilibrării

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Controlul direcției mișcării pentru a preveni finalizările adversarului - Accent pe continuitatea acțiunii defensive până la stabilizare - Evaluarea rapidă a riscului și decizia de a menține sau a căuta reluarea B. <u>Lupta în picioare</u> - Menținerea poziției de apărare și controlul spațiului de contact - Anticiparea intenției adversarului prin citirea contactului și a direcției - Neutralizarea inițiativei prin redirecționarea forței adversarului - Prioritizarea protejării centrului corporal și a trunchiului - Utilizarea poziției capului pentru a controla centrul de greutate - Ajustarea constantă a distanței pentru a preveni intrările eficiente - Folosirea sprijinului pe șolduri pentru a bloca ridicările - Izolarea segmentelor corporale ale adversarului pentru a încetini acțiunea sa - Transformarea blocajului într-o acțiune de restabilire a echilibrului - Economisirea energiei prin reacții eficiente, nu prin forță bruta - Menținerea stabilității pe unghiuri variate de atac - Monitorizarea axelor de sprijin înainte și în timpul contactului - Prioritizarea controlului brațelor pentru a limita posibilitățile de proiectare - Sincronizarea contramăsurilor cu momentul transferului de greutate al adversarului - Decizia rapidă între menținere, regrupare sau trecere la acțiune contrară
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor 4.5 Conducerea grupului 4.6 Organizarea competițiilor de verificare 4.7 Evaluarea activității
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă 5.4 Stabilirea obiectivelor 5.5 Asumarea rolurilor 5.6 Colaborare 5.7 Etică și fair-play

22. LUPTE LIBERE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1.Indici somato-funcționali generali • dezvoltare fizică concordantă cu categoria de greutate • putere maximă anaerobă • capacitate vitală 1. Indici somato-funcționali specifici • indici de proporționalitate specifici categoriei
2. Calități motrice specifice	2.1.Viteza - de deplasare în condiții variate - de execuție a procedeele tehnice - de repetiție a unor procedee tehnice 2.2.Forța - dinamică a membrilor inferioare și superioare în regim de viteză 2.3.Rezistența musculară locală
3.Tehnică și tactică	3.1.Procedee tehnice de bază a) lupta la sol - cu cheie la braț și agățare la piciorul opus - cu chei combinate la cap și la picioare - cu împletirea picioarelor (fusul) - cu fixarea brațului apropiat și al coapsei apropiate - cu fixarea brațului apropiat și răsturnare cu ridicarea coapsei apropiate - cu ridicarea brațului apropiat și agățare la piciorul opus • rulări: - din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul - combinații între trecere la spate rulat - combinații între intrare la coapse și rulat • răsturnări: - variante de retur cu prinderea coapsei - pachetul • ridicare din fixare: - variante cu scoaterea piciorului și ruperea prizei b) lupta în picioare • doborâri: - cu cosire - cu agățări - în combinații tehnico-tactice cu șurub, tur de braț, tur de cap • aruncări: - cu fixarea coapselor și ridicare - șurub invers - tur de cap invers - salt cu cârlig • răsturnări: - morișca inversă - returul de sus • duceri la sol: - cu fixarea ambelor coapse - cu fixarea unui picior - cu fixarea brațului și împiedicare 3.2.Procedee tehnice specifice, recomandate individual • conform cerințelor și disponibilităților constatate 3.3.Acțiuni tactice specifice • combinații tehnico-tactice cu procedeele tehnice însușite • planul tactic în funcție de propriile calități

Domenii de conținut	Conținuturi
	• planul tactic în funcție de calitățile sau defectele adversarului • planul tactic pentru menținerea avantajului • planul tactic pentru utilizarea procedeului preferat și finalizarea la tuș • variante de aplicare a procedeelor și a combinațiilor tehnico-tactice cunoscute în angajări regulamentare specifice cadeților (2 reprize x 2 min. cu 30 sec. pauză) sau juniori (2 reprize x 3 min. cu 30 sec. pauză)
4. Organizarea și conducerea activității sportive	5.1. Proiectarea și planificarea activității 5.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 5.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 5.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 5.5. Organizarea și conducerea activității sportive 5.6. Conducerea grupului în activități sportive 5.7. Organizarea competițiilor școlare Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în grup 5.6. Colaborare și spirit de grup 5.7. Etică și fair-play

23. ORIENTARE SPORTIVĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: -Indice de masă corporală -Masa musculară -Capacitate vitală -Frecvența cardiacă -Frecvența respiratorie -Troficitatea principalelor grupe musculare -Raport optim între înălțime și greutate -Elasticitate toracică -Capacitate vitală -Stabilitate articulară 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: -Metoda continuă -Metoda intervalelor -Metoda circuitului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) -Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) -Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, învățarea prin descoperire) -Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare -Regulamentul ramurii sportive
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza -Viteza de deplasare -Viteza de reacție -Viteza de execuție -Viteza de repetiție 2.2. Forța -Forța maximă -Forța generală -Forța segmentară 2.3. Rezistența -Rezistența aerobă -Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative -Coordonare dinamică generală -Coordonare segmentară -Coordonare ochi-mână, ochi-picior -Ritmicitate -Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitate -Activă -Pasivă -Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate -Forța-rezistență -Forța-viteză (forța explozivă) -Rezistența de forță

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice •de alergare: -procedee tehnice specifice pentru alergarea de semifond și fond -procedee tehnice specifice pentru alergarea în teren cu diferență de nivel, accidentat și cu obstacole naturale •de orientare în teren: -stabilirea poziției în teren: ▪semnele convenționale (detalii) ▪reprezentarea reliefului/ curbele de nivel (orientarea după relief) ▪menținerea mentală permanentă a relației hartă–teren -controlul direcției de deplasare în teren: ▪deplasare pe viză (viză „generală”, viză „de precizie”) ▪deplasare pe linii conducătoare ▪deplasare relativă la „zonele de influență” a reperelor -controlul distanței parcurse: ▪numărarea pașilor/ etalonarea pasului ▪intersectarea unor repere -recunoașterea reperelor: ▪formarea, la citirea hărții, a unor reprezentări ale terenului (repere, relații spațiale) ▪perceperea elementelor din teren în acord cu reprezentarea lor pe hartă -citirea hărții: consultarea expeditivă a hărții ori de câte ori este necesar -alegerea rutei: identificarea și evitarea obstacolelor (desigur, abrupturi) și utilizarea elementelor ajutătoare (linii conducătoare, repere mari); stabilirea parcursului între două posturi de control -memorarea deplasării între repere intermediare -parcursul secțiunilor: prin deplasarea între repere intermediare succesive -atingerea postului de control: ▪„punctul de atac” ▪controlul deplasării, în acord cu „vizibilitatea” reperului pe care este amplasat postul de control ▪detaliile de amplasare a postului de control; cunoașterea reprezentărilor utilizate pentru descrierea posturilor de control -repunerea (refacerea corelării hartă - teren): ▪analiza suplimentară a reperelor înconjurătoare și identificarea lor pe hartă ▪deplasarea către repere marcante 3.2. Procedee tehnice specifice, recomandate individual -formarea reprezentărilor terenului/ reperelor la citirea hărții -perceperea în teren a reperelor reprezentate pe hartă, inclusiv a elementelor de relief -stabilirea poziției în teren, prin raportarea la repere aflate în câmpul vizual prezent, precum și în câmpuri vizuale trecute sau viitoare -deplasarea în teren pe linii directe, pe viza generală și de precizie precum și prin utilizarea „zonelor de influență” a reperelor -anticiparea pericolului de confuzie a reperelor -adoptarea tempoului de alergare în acord cu prelucrarea fluxului informațional

Domenii de conținut	Conținuturi
	3.3. Acțiuni tactice specifice -alegerea rutei între posturile de control -stabilirea reperelor intermediare -adaptarea tempoului de alergare la nivelul necesar pentru culegerea și prelucrarea informațiilor, în vederea evitării erorilor -identificarea informațiilor pentru repunere -adaptarea tehnicilor de alergare la condițiile terenului
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

24. PATINAJ ARTISTIC

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - capacitate vitală / debitul respirator - elasticitate toracică - debitul cardiac - stabilitate articulară: tibiotarsiană, scapulohumerală și coxofemurală - plasticitatea sistemului nervos central (predomină excitația față de inhibiția corticală) 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza: - de reacție, de execuție și rotație în cadrul unor structuri de exerciții - de deplasare 2.2 Forța: - vizând creșterea masei musculare a segmentelor de primă importanță solicitate în efectuarea procedeelor tehnice - în regim de viteză - explozivă - în regim de rezistență 2.3 Capacități coordinative: - coordonarea specifică și efectuarea procedeelor tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul, efectuarea înlănțuită a unor elemente 2.4 Rezistență: - aerobă lactacidă/specifică/în regim de viteză 2.5 Mobilitate: - coxofemurală / scapulohumerală / amplitudine
3. Tehnică și tactică	3.1 Procede tehnice - sărituri din alunecare - piruetele - alunecare pe muchii;arcuri - întoarceri - treiuri - contratreiuri - pași și legări de pași 4.2. Procede tehnice specifice

Domenii de conținut	Conținuturi
	- împingeri - trageri - întoarceri - rotații - elemente derivate ale acestora spre stânga, dreapta, cu spatele, cu fața - structuri de pași de dans clasic, modern - piruete - sărituri duble cu bătaie - sărituri duble fără bătaie 3.3 Procedee tehnice recomandate individual - atenție și concentrare în executarea săriturilor - atenție și concentrare în executarea întregului program de figuri libere - memorarea întregului program privind ordinea efectuării elementelor și a locului de executare 3.4 Acțiuni tactice specifice - exerciții și combinații precise conform particularităților individuale ale patinatorului - acțiuni complexe determinate de desfășurarea concursului - variante de rezervă în cazul ratărilor - informații despre adversari - ordinea de start la programe - partituri muzicale ce pun în evidență posibilitățile proprii
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

25. PATINAJ VITEZĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	4.1 Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrilor inferioare - elasticitate musculară foarte bună - mobilitate articulară activă și pasivă - musculatură de tip longilin nehipertrofică - talie medie spre înaltă - capacitate vitală dezvoltată - aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific - sistem nervos stabil 4.2 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 4.3 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 4.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza: - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție 2.2 Forța: - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență 2.3 Rezistența: - specifică - în regim de viteză - în regim de forță 2.4 Capacități coordinative: - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în mișcare accelerată 2.5 Mobilitate: - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice de bază - poziția - alunecare înainte- înapoi - ocoliri stânga-dreapta - pas turnantă - frâne - alunecare în turnantă în funcție de lungimea probei: lungă, scurtă - alunecarea în linie dreaptă 3.2. Procedee tehnice recomandate individual - de deplasare-alunecare - de intrare în turnantă - de ieșire din turnantă - de finalizare 3.3 Acțiuni tehnice recomandate individual - îmbunătățirea alunecării - consolidarea elementelor tehnice: - ocoliri stânga-dreapta - pas turnantă - frâne 3.4 Acțiuni tactice individuale - însușirea corectă a ciclului de mișcare la start - însușirea corectă a ciclului de mișcare în alergarea în linie dreaptă - însușirea corectă a ciclului de mișcare în turnantă 3.5 Acțiuni tactice colective - fluentă în alunecare - adaptarea vitezei de alunecare la particularitățile patinatorilor - abordarea turnantei în funcție de adversari 3.6 Sisteme de întrecere (conform regulamentelor I.S.O. și F.R.P.) - întreceri pe pista lungă de 400m, cu probe de 500 și 1000m - curse de Short-Track pe pista de 111m, cu probe de 500 și 1000m
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

26. POLO PE APĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1.Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: • capacitatea aerob-superioară • forță și rezistență (aerobă, anaerobă și mixtă) • indici cardio - vasculari și respiratori crescuți, rețea vasculară bine reprezentată • talie înaltă și normoponderalitate – proporționalitate și armonie în dezvoltarea corporală • stabilitate și amplitudine articulară coxofemurală și scapulohumerală 1.2.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: • Metoda continuă • Metoda intervalelor • Metoda repetărilor cu intensitate mare • Metoda circuitului • Metode specifice antrenamentului de coordonare motrică 1.3.Metode și mijloace de instruire (pedagogice) • Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) • Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) • Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4.Prevederi regulamentare • Regulamentul jocului de polo pe apă • Reguli de arbitraj
2.Calități motrice specifice	2.1.Viteza • Viteza de reacție-decizie • Viteza de execuție • Viteza de repetiție 2.2.Forța • Forța dinamică explozivă 2.3..Rezistența • Rezistența aerobă, anaerobă, mixtă 2.4.Capacități coordinative • Coordonare dinamică generală • Coordonare segmentară • Capacitate de ritmare • Echilibru static și dinamic 2.5.Mobilitate • Activă • Pasivă (cu partener) • Elasticitate musculară 2.6.Calități motrice combinate • Rezistența aerob superioară • Rezistența musculară locală • Forța în regim regim de rezistență
3.Tehnică și tactică	3.1.Procedee tehnice de bază: înotul sub toate formele de manifestare în joc: craul, spate, bras, fluture, combinarea între ele: Trudjeon, Ower; călcarea apei (cu picioarele bras alternativ; cu picioarele bras simultan); pase de bază; pase speciale: „un-doi”, șurub; aruncări de bază; aruncări speciale: „un-doi”, șurub, voleu 3.2. Procedee tehnice specifice probei A. Centru: călcarea apei, șuturi speciale, pase speciale: de pe apă și din pas de mână

Domenii de conținut	Conținuturi
	B. Fundaș: șuturi de la distanță, călcarea apei C. Inter: prindere și pasare, șut de la distanță șuturi speciale (de pe apă, din pas de mână) D. Conducător de joc: aruncări de la distanță, pase de angajare E. Portar: sărituri, deplasare, prinderea mingiei, respingerea mingiei, recuperarea mingii, pasa rea 3.3. Procedee tehnice recomandate individual: de manevrare, de finalizare, de depășire a adversarului, de pătrundere, de întoarcere 3.4. Acțiuni tehnice recomandate individual: depozități (din înot și din poziționare), blocarea aruncărilor de la 5 m 3.5. Acțiuni tactice individuale de atac: demarcaj, schimbări de direcție, depășire individuală (pătrundere), aruncări directe de la 5 m 3.6. Acțiuni tactice individuale de apărare: marcajul, interceptările, blocarea mingiilor aruncate spre poartă, blocarea culoarelor de pătrundere 3.7. Acțiuni tactice colective de atac: „dă și du-te”, „lasă și bate”, blocaje, paravane, încrucișări, atac în superioritate de joc: 2-1; 3-2; 4-3; 5-4; 6-5 3.8. Acțiuni tactice colective de apărare: dublarea centrului (zona), schimbul de oameni, apărarea în scară, apărarea „om la om” și combinată, apărarea în inferioritate numerică 1-2; 2-3; 4-5; 5-6 3.9. SISTEME DE JOC a) în atac: cu un jucător la centru, cu doi jucători la centru, atac în circulație cu centru fals b) în apărare: pressing și apărarea retras în zona.
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

27. RUGBY

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Cicluri cardiace pe minut - Cicluri respiratorii pe minut - Indicele de proporționalitate - Compoziție corporală 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului - Metoda combinată - Metoda repetărilor - Metoda competițională 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj - Afară din joc la grămadă ordonată - Afară din joc la margine - Afară din joc la aglomerări - Oprirea din zbor - Lovitura de începere și reîncepere - Lovitura liberă directă și indirectă - Antijocul 1.5. Noțiuni asociate - Învățarea particularităților refacerii după antrenament și joc. - Fundamentarea cunoștințelor privind igiena jucătorului de rugby.
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteză de reacție - Viteză de execuție - Viteză de repetiție - Viteză de deplasare (50-100 m) - Viteză de accelerare - Viteză în regim de abilitate tehnică 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - Forță explozivă 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Coordonarea - Coordonare dinamică generală - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic,

Domenii de conținut	Conținuturi
	- coordonare segmentară și inter-segmentară - coordonare complexă în mișcări și poziții neobișnuite - orientare spațio-temporală în condiții complexe și variate 2.5. Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Elasticitate musculară - Mobilitate generală și specifică, accent la nivelul trunchiului 2.6. Calități motrice combinate și complexe - Viteză - rezistență - Viteză - forță - Forță – viteză - Rezistență – viteză - Viteză - coordonare
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnică în atac - Purtarea balonului cu o mână și cu două mâini, - Culegerea balonului din lateral și din față - Driblingul - Schimbarea de direcție cu pas sărit - Fenta - Tamponul - Lovitura de picior din mână și așezată - Contactul cu adversarul - Culcarea balonului pe sol și în terenul de țintă, - Schimbare de direcție cu pas încrucișat - Schimbare de direcție cu pas adăugat - Lovitura de picior căzută - Extracția balonului - Protejul balonului la grămezile spontane, - Poziția fundamentală a prinzătorului la margine - Poziția fundamentală a susținătorului la margine - Poziția fundamentală de împingere la grămezi ordonate - Repunerea balonului la grămezi ordonate - Tragerea balonului la grămezi ordonate - Repunerea balonului la margine - Prinderea balonului la margine - Protejul prinzătorului 3.2. Tehnica în apărare - Placajul- din față, din spate, din lateral - Prinderea balonului din zbor pe sol și din săritură - Culcarea balonului din dribling - Smulgerea balonului - Blocarea adversarului și a balonului - Pivotaarea adversarului 3.3. Tactica în atac (colectivă și individuală) - Pasa de pe loc și din alergare - Pasă încrucișată și sărită - Pasa cu demi-tur - Pasa peste umăr și pasa cârlig - Pasa pe la spate - Pasa ranversate - Pasa din placaj și pe după adversar - Pasele specifice mijlocașului la grămada ordonată, cu pas fandat și din plonjon

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Încrucișarea și flotarea - Sărită și sărită-returnată - Normală/ din om în om - Normală-redublată - Sistem de joc în trepte - Rolling-maul - Ruleul - Circulația de balon și jucători, în cadrul JGP - Circulația de balon și jucători, în cadrul JD - Circulația de balon și jucători, în cadrul JP - Acțiunile tactice de atac precum și sistemele aferente grămezilor ordonate, marginilor și aglomerărilor la R XII și R XV. - Depășirea - Pătrunderea - Deschiderea unghiului de atac - Obținerea primplanului la margine - Obținerea primplanului la grămezile ordonate - Circulația de balon și jucători la: grămadă ordonată, margini, aglomerări, lovitură de începere și reîncepere, lovituri libere - Contraatacul de la nivelul perdelei I - Contraatacul de la nivelul perdelei a-II-a și a III-a - Transpunerea practică a principiilor fundamentale 3.4. Tactica în apărare (colectivă și individuală) - Schimbarea adversarului - În inferioritate numerică - Intercepția - Închiderea unghiului de apărare - Sistem de joc glisant - Sistem de joc om la om - Sistemul de joc ranversat - Sistemul de joc combinat - Acțiunile tactice defensive precum și sistemele aferente grămezilor ordonate, marginilor și aglomerărilor la R XII și R XV - Circulația jucătorilor la: grămadă ordonată, margini, aglomerări, lovitură de începere și reîncepere, lovituri libere Transpunerea practică a principiilor fundamentale
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității aferentă părții de încheiere a lecției de antrenament 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului specific nivelului de instruire 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare în cadrul procesului didactic 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice conținutului tematic 4.5. Conducerea compartimentului din care face parte în activități sportive de pregătire 4.6. Organizarea competițiilor școlare de Rugby XII și Rugby XV Evaluarea somato-funcțională și motrică a jucătorilor

Domenii de conținut	Conținuturi
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea pozitivă față de efort și antrenament 5.2. Amplificarea și controlul combativității și a curajului 5.3. Angajament în antrenament 5.4. Comunicarea cu ceilalți parteneri 5.5. Dezvoltarea imaginației și memoriei 5.6. Înțelegerea rațiunii jocului 5.7. Empatie pentru parteneri 5.8. Autocontrol și disciplină (controlul irascibilității și agresivității, controlul fricii de contact cu solul și adversarul) 5.9. Motivație și mentalitate pozitivă față de competiție 5.10. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.11. Asumarea rolurilor în echipă 5.12. Respectarea deciziilor arbitrilor 5.13. Autoevaluare critică a activității 5.14. Colaborare, întrajutorare, spirit de echipă Însușirea normelor de etică sportivă și fair-play

28. SANIE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Starea de sănătate foarte bună - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală / debit respirator - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - Elasticitatea toracică - Talie peste medie cu membrele lungi - Musculatura puternică, forța scapulară dezvoltată - Excitabilitatea crescută a S.N.C. pentru coordonarea segmentelor aflate în efort 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - de reacție la stimuli vizuali și acustici - de execuție: în acțiuni motrice singulare în acțiuni motrice cu obiecte portative - de deplasare: pe direcție rectilinie cu schimbări de direcție - în regim de forță (momentul startului) 2.2 Forța - generală - dinamică segmentară - segmentară în regim de rezistență 2.3 Rezistența - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță (traseu) - specifică - în regim de efort aerob - în regim de efort mixt 2.4 Capacități coordinative - coordonarea segmentară - coordonarea în manevrarea de obiecte - în regim de viteză 2.5 Mobilitatea - specifică - articulară în plan anterior - elasticitate musculară 2.6 Calități motrice combinate

Domenii de conținut	Conținuturi
	- forța - rezistență - viteză – forță (explozivă)
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază: - tehnica de bază în conducerea saniei pe viraje taluzate și înclinații variabile - intrarea pe viraj - conducerea saniei pe viraj - ieșirea din viraj - încărcarea și descărcarea patinei - schimbarea centrului de greutate al corpului 3.2. Procedee tehnice specifice: - conducerea virajelor „S” - combinații simple de viraje - abordarea virajelor închise - startul în proba de sanie dublu 3.3. Procedee tehnice recomandate individual: - pilotarea saniei de concurs pe linie dreaptă și trasee limitate - pilotare cu capul, umerii, picioarele - tehnica de start și așezarea pe sanie - tehnica de start în proba de dublu și specializarea pe probe - tehnici de relaxare pe linia dreaptă - tehnica de abordare a virajelor 3.4. Tactica specifică: - automatizarea acțiunilor de rezolvare eficientă a problemelor dintre tehnică și profilul părții, starea gheții, viteza de deplasare - alegerea independentă a procedeului tehnic încadrarea fiecărui parcurs într-un plan tactic
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play 5.8. Trăsături psihice dominante: - combativitate - tenacitate - concentrare - curaj - atenție - educarea procesului de excitație și inhibiție - stăpânire de sine - memorie vizuală

29. SĂRITURI ÎN APĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali generali - troficitate și tonicitate musculară - elasticitate toracică - capacitate vitală - debit cardiac 1.2. Indici somato-funcționali specifici - conform cerințelor stabilite de FR Natație - sistem osteoarticular bun - forță statică și dinamică în toate grupele musculare - capacitate la efort anaerob foarte bună
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteză: - de reacție / de execuție 2.2 Forță: - explozivă (detentă) 2.3 Rezistență: - specifică 2.4 Capacități coordinative: - simțul echilibrului - coordonare a mișcărilor membrelor - coordonarea marilor grupe musculare - orientarea corpului în spațiu - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării - coordonare vizuală motrică - simț kinestezic 2.5 Mobilitate: - articulară coxo-femurală, scapulo-humerală, tibio-tarsiană, talo-crurală - suplețe articulară și musculară
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază A. Pe uscat: • plecări de pe loc (înainte și înapoi) • elanul la trambulină și platformă • bătaia și desprinderea • intrarea în apă (scaun rotativ) înainte și înapoi • sărituri obișnuite cu aterizare pe burtă sau pe spate • sărituri simple cu ½ șurub: - înainte 5111 - înapoi 5211 - răsturnat 5311 - contra 5411 • salturi simple • salturi multiple: - înainte: 103, 104, 105, 106, 107 - înapoi: 203, 204, 205, 206, 207 - răsturnat: 303, 304, 305, 306, 307 - contra: 403, 404, 405 B. La apă: - plecări de pe loc, înainte și înapoi - elanul la trambulină și platformă - bătaia și desprinderea - intrarea în apă (căderi) înainte și înapoi - sărituri simple în pozițiile de bază A,B,C, înainte și înapoi. 3.2 Procedee tehnice specifice a) Trambulina de 1 m:

Domenii de conținut	Conținuturi
	- sărituri înainte: 101, 102, 103, 104, 105 - sărituri înapoi: 201, 202, 203, 204 - sărituri răsturnat: 301, 302, 303, 304 - sărituri contra: 401, 402, 403, 404 - sărituri cu șurub înainte: 5111, 5122, 5124 - sărituri cu șurub înapoi: 5211, 5221, 5223 <i>b) Trambulina de 3 m:</i> - sărituri înainte: 101, 102, 103, 104, 105 - sărituri înapoi: 201, 202, 203, 204, 205 - sărituri răsturnat: 301, 302, 303, 304, 305 - sărituri contra: 401, 402, 403, 404, 405 - sărituri cu șurub înainte: 5132, 5134 - sărituri cu șurub înapoi: 5231, 5233 <i>c) Platforma:</i> - sărituri înainte: 103, 104, 105 - sărituri înapoi: 201, 203, 204 - sărituri răsturnat: 301, 302, 303, 304 - sărituri contra: 403, 404, 405 - sărituri cu șurub înainte: 5132 - sărituri cu șurub înapoi: 5231, 5233 - sărituri cu echilibru înainte: 612, 614 - sărituri cu echilibru înapoi: 622, 623 - șurub: salt cu șurub - un salt și ½ cu șurub 3.3. Procedee tehnice recomandate individual a) Trambulina 1m: 103, 104, 202, 302, 402, 5111; 103, 104, 202, 203, 302, 303, 402, 403, un salt cu șurub b) Trambulina 3m: 104, 105, 203, 204, 303, 304, 403, 5111; 105, 204, 303, 304, 403, 404, un salt și ½ cu un șurub c) Platformă: 103, 201, 301, 403, 612, 631; 103, 201, 301, 302, 403, 612, salt cu șurub 105, 202, 302, 403, 405, 612, salt și ½ cu șurub 105, 203, 204, 303, 304, 403, 405, 614, 623, salt și ½ cu un șurub 3.4 Acțiuni tactice - asumarea mișcărilor calculate în funcție de performanțele adversarilor și rezultatelor din seriile de sărituri efectuate 3.5. Trăsături psihice dominante - concentrare - inițiativă - dârzenie - stăpânire de sine - colaborare și întraajutorare - rezistență la stres - memorie motrică - echilibru afectiv - spirit de inițiativă - responsabilitate - capacitate de orientare în diferite situații

Domenii de conținut	Conținuturi
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

30. SCHI ALPIN

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - înălțime - greutate - parametri funcționali cardiaci - • sistem osteo-articular adecvat - • proporționalitate segmentară - • centrul de gravitație a corpului - • control stato-kinezic specific (echilibru static și dinamic) 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare/ educare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza: - de reacție/ de execuție/ de repetiție/ de deplasare 2.2. Forța: - generală/ explozivă 2.3. Capacități coordinative: - coordonare segmentară - coordonare vizual - motrică - orientare spațio - temporală - echilibru echilibrare în alunecare 2.4. Rezistența: specifică - aerobă, anaerobă 2.5. Mobilitatea: - articulară și elasticitate musculară
3. Tehnică și tactică	3.1. Pregătirea tehnică - cristiania spre vale cu amortizare; - cristiania spre vale cu pășire; - șerpuire alunecată; - șerpuire frânată și accelerată; - cristiania spre vale cu amortizare și proiecție laterală; - cunoașterea surselor de frânare și modalități de eliminare ale acestora; - cunoașterea modalităților de accelerare; 3.2. Procedee tehnice specifice - Consolidarea probelor de concurs: - cristiania spre vale cu amortizare - cristiania spre vale cu pășire - șerpuire accelerată; - cristiania spre vale cu amortizare și proiecție laterală în condiții de creștere a vitezei de alunecare;

Domenii de conținut	Conținuturi
	- abordarea concursului în funcție de particularitățile părții la momentele respective; - abordarea cursei în funcție de: - starea zăpezii; - teren; - montarea traseelor; - viteza de alunecare; - starea factorilor atmosferici - asumarea mișcărilor calculate în funcție de performanțele adversarilor și a manșelor disputate (manșe controlate)
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play 5.8 Trăsături psihice dominante

31. SCHI BIATLON

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - talie normală - greutate optimă - volum și debit cardiac crescut - musculatură de tip longilin nehipertrofică - sistem osteo-articular foarte bun - forță statică în toate grupele musculare - percepții acustice, optice, kinestezice 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare/educare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza: - de reacție specifică fazelor săriturii - de execuție în condiții specifice săriturilor cu schiurile - de deplasare pe distanțe mici 2.2 Forța: - în regim de viteză a membrelor inferioare - în regim de rezistență - de împingere specifică - generală a trenului inferior - izometrică în condiții specifice 2.3. Rezistența: - specifică pe zăpadă - aerobă, anaerobă - în regim de forță - în regim de viteză - în regim de îndemânare 2.4. Capacități coordinative: - coordonarea segmentelor în condiții variate - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență - coordonare specifică în efectuarea procedeelor tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul și orientarea în spațiu - coordonare în efectuarea unor sarcini motrice cu grad de dificultate diferit

Domenii de conținut	Conținuturi
	- percepții specializate de spațiu, timp, direcție, viteză și amplitudine a mișcărilor 2.5. Mobilitatea: - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a gleznelor - suplețe - estetică și expresivitate
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază • executarea procedeeleor de deplasare pe schiuri în tempou de cursă și în condiții de teren variat - treceri simple și complexe în pasul de patinaj în condiții apropiate de situațiile din concurs - executarea procedeeleor tehnice din schiul de fond și sărituri în regim de automatizare a mișcărilor 3.2. Procedee tehnice specifice, recomandate individual • pas de semipatinaj • împingeri cu 1 pas, 2 pași, cu și fără brațe • sărituri pe trambuline cu K 50m - 85m (K este punctul critic admis pe o trambulină care să confere siguranță săritorului cu schiurile) 4.3. Acțiuni tactice specifice • elaborarea și memorarea planului tactic al curselor la care participă • dozarea efortului • adaptarea tehnicii la posibilitățile proprii • abordarea concursului în funcție de traseu, condiții meteo, număr de intrare în concurs, ora de începere, valoarea adversarilor, a rezultatelor proprii din prima manșă și ale adversarilor • eliminarea greșelilor care influențează negativ punctajul pentru stil 4.4. Acțiuni tactice colective: abordarea concursului în funcție de valoarea individuală a componentilor echipei și rezultatul echipei din prima manșă (sărituri)
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

32. SCHI FOND

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato – funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - Talie normală - Greutate optimă - Volum și debit cardiac - Sistem osteo-articular 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare/educare/îmbunătățire a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza: - în regim de forță - în regim de rezistență 2.2. Forța: - în regim de viteză - în regim de rezistență - explozivă a membrelor inferioare - statică a membrelor superioare - statică a degetelor 2.3. Capacități coordinative: - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio - temporală - coordonare vizual - motrică - dexteritate generală și specifică 2.4. Rezistența: - în regim de viteză - în regim de forță 2.5. Mobilitatea: - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
3. Tehnică și tactică	- mersul alternativ - mersul cu împingere simultană - treceri simple de la un mers la altul: - de la mersul alternativ cu doi pași la mersul alternativ cu patru pași și la mersul alternativ cu trei pași și trei împingeri în brațe - de la alunecare cu împingere simultană la mersul cu doi pași și împingere simultană și cu un pas și împingere simultană - de la mersul alternativ la cel cu împingere simultană

Domenii de conținut	Conținuturi
	- pasul de semipatinaj - pasul de patinaj
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play 5.8 Trăsături psihice dominante

33. SCHI ORIENTARE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali generali • troficitate musculară • tonicitate musculară • dezvoltare fizică armonioasă • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică 1.2 Indici somato-funcționali specifici: • talie normală • greutate optimă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice • Indice de masă corporală • Masa musculară • Capacitate vitală • Frecvența cardiacă • Frecvența respiratorie 1.3 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.4 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.5 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de execuție - Viteza de repetiție - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe 2.2 Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară

Domenii de conținut	Conținuturi
	- în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - dinamică a principalelor grupe musculare - statică a membrelor superioare - statică a degetelor 2.3 Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă - în regim de viteză - în regim de forță - în marșuri 2.4 Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică 2.5 Mobilitate - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică 2.6 Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice de bază - deplasare pe schiuri în stilul clasic - pasul de semipatinaj 3.2 Procedee tehnice specifice: - treceri simple de la un procedeu la altul - deplasare pe direcție generală - deplasare pe zona de influență a reperelor 3.3 Procedee tehnice specifice, recomandate individual - de deplasare - de întoarcere - de pătrundere - de manevrare - de finalizare 3.4 Acțiuni tehnice recomandate individual: - citirea hărții - conștientizarea poziției în teren - trecerea de la un procedeu tehnic de deplasare pe schiuri la altul, în funcție de teren

Domenii de conținut	Conținuturi
	- pas de semipatinaj - reprezentarea mentală a terenului 3.5 Acțiuni tactice specifice 3.6 Acțiuni tactice individuale: - utilizarea optimă a procedeele tehnice de deplasare pe schiuri în funcție de profilul terenului - utilizarea optimă a procedeele tehnice de orientare în funcție de teren, natura reperelor 3.7 Acțiuni tactice colective: - pregătire specifică concursurilor de ștafetă în funcție de schimburi 3.8 Sisteme de întrecere: - lungă distanță - medie distanță - ștafetă
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

34. SCHI SĂRITURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato - funcționali specifici: - talie conform cerințelor stabilite de F.R.Schi - greutate optimă - volum și debit cardiac - sistem osteo-articular - forță statică - indice de masă corporală - masa musculară - capacitate vitală - frecvența cardiacă - frecvența respiratorie 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare/educare/îmbunătățire a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.1. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.2. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - viteza de deplasare - viteza de reacție - viteza de execuție - viteza de repetiție - viteza de reacție în momentele din fazele săriturii/la stimuli vizuali - viteza de execuție în regim de îndemânare și în regim de forță - viteza de execuție în condiții specifice săriturilor cu schiurile - viteza de deplasare pe distanțe mici 2.2 Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - Forța explozivă a membrelor inferioare (detentă) - Forța în regim de viteză - Forța flexorilor labei piciorului - Forța mușchilor spatelui 2.3 Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă - Rezistența specifică 2.4 Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi - mână, ochi - picior - Coordonarea segmentelor capului în condiții variate

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Coordonare specifică în efectuarea procedeelor tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul și orientarea spațială - Educarea percepțiilor specializate de spațiu, timp, direcție, viteza și amplitudinea mișcărilor - Efectuarea de sarcini motrice cu grad de dificultate diferit - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5 Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6 Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența – forță - Rezistența - viteză
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedeuri tehnice de bază • din schiul alpin: - oprirea - schimbarea de direcție - poziția de coborâre • din schi sărituri: - poziția de elan - poziția de desprindere - poziția de aterizare 3.2. Procedeuri tehnice specifice probei: • procedeele tehnice de bază aplicate în condiții variate (schimbări survenite de la o trambulină la alta, condiții atmosferice) • elan - desprindere - zbor - aterizare de pe trambulina de K=50-85 3.3. Procedeuri tehnice specifice, recomandate individual • de manevrare • de alunecare • de desprindere • de zbor • de aterizare 3.4. Acțiuni tactice specifice • sărituri în condiții climaterice diferite (vânt, zăpadă apoasă, gheață) • antrenamente sub formă de concurs (ora identică celei de concurs, numere de start, arbitraj) • tactica în funcție de săritura realizată de adversari sau de propria săritură realizată în prima manșă • eliminarea greșelilor care influențează în mod decisiv stilul (poziția corpului în aer) pe parcursul concursului
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină

Domenii de conținut	Conținuturi
	5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

35. SCRIMĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - elasticitate toracică - debit respirator și pulmonar optim - capacitate vitală 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului cu intensitate progresivă - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - regulament de competiție - regulament de arbitraj - abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2 Forța - Forța generală - Forța explozivă segmentară 2.3 Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4 Capacitate coordinativă - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5 Mobilitate - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară

Domenii de conținut	Conținuturi
	2.6 Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță
3. Tehnică și tactică	3.1 Tehnică în atac • poziția inițială • salutul • poziția de gardă • pas înainte- pas înapoi • salt înainte- salt înapoi • fandare • pas fandare • salt fandare • fleșe • tehnica brațului înarmat: - angajament - schimbarea de angajament - brațul în linie - fenta - acțiuni pe fier - atac direct Procedee tehnice specifice, recomandate individual - de manevrare a armei - de finalizare - de deposedare a adversarului - de pătrundere - de întoarcere Acțiuni tehnice recomandate individual: - acțiuni ofensive: atac cu intenția I-a - atac cu intenția a II-a - atacuri simple (direct, degajament) - atacuri compuse (cu prize pe fier) - atacuri combinate(fentă și acțiuni pe fier) - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare) - acțiuni contraofensive: lovituri de oprire - lovituri în timp - ieșiri în timp 3.2 Tehnica în apărare - parade drepte - parade circulare - riposte simple și cu fente - riposte cu acțiuni pe lamă - riposte combinate Acțiuni tehnice recomandate individual: - acțiuni contraofensive: lovituri de oprire - lovituri în timp - ieșiri în timp - acțiuni defensiv- ofensive: paradă urmată de ripostă - retragere cu pas înapoi - retragere cu salt înapoi - eschivă 3.3 Tactica în atac Acțiuni tactice individuale de atac: - atac direct

Domenii de conținut	Conținuturi
	- atac cu degajament - atac cu fentă dreaptă - degajament - atac cu fentă degajament- degajament (fentă 1-2) - atac cu fentă dreaptă- înșeală contra - atac cu fentă cu degajament- înșeală contra - atac cu bătaie lovitură dreaptă - atac cu bătaie degajament 3.4Tactica în apărare Acțiuni tactice individuale de apărare: - tatonări - mascări - invite - jocul cu arma - parade simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziție - parade semicirculare - parade circulare - parade drepte - riposte false - combinații de parade drepte cu circulare și semicirculare
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

36. SPORT AEROBIC

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală cu o masă activă bine reprezentată; - Masa musculară armonios dezvoltată; - Tonicitate musculară; - Troficitate musculară; - Capacitate vitală cu indici superiori; - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie cu un debit optim; - Stabilitate articulară și ligamentară; - Sensibilitate tactilă și kinestezică; - Capacitate proprioceptivă dezvoltată; - Ideomotricitate.. 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda repetărilor pentru optimizarea vitezei sub diferite forme de manifestare; - Metoda eforturilor continue pentru dezvoltarea rezistenței aerobe; - Metoda antrenamentului pe intervale pentru dezvoltarea rezistenței; - Metoda exercițiilor pliometrice pentru dezvoltarea forței explozive la nivelul membrelor inferioare; - Metoda circuitului pentru dezvoltarea forței segmentare; 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare eficientă în baza unui limbaj adaptat vârstei la care începe instruirea în sportul aerob dublat de asocierea cu terminologie specifică, concretizate în explicație, demonstrație, comunicare senzorială senzații la nivelul zonelor implicate în mișcare, pentru formarea schemei corporale, conștientizarea mișcării și dezvoltarea kinesteziei; - Metoda exersării practice cu formularea precisă a unor sarcini de execuție (repetiția, metoda analitică, metoda globală, jocul); - Metoda învățării algoritmice; - Metoda învățării prin descoperire; - Metode de evaluare (trecerea unor probe tehnice specifice, întrecerea, autoevaluarea, feedback-ul și auto-feedback-ul). 1.4. Prevederi regulamentare - Cunoașterea și respectarea cerințelor impuse de codul de punctaj specific categoriei a II-a de clasificare; - Cunoașterea regulamentului de concurs.
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare în forme și pe direcții specifice, pe distanțe scurte; - Viteza de reacție la stimuli sonori, având în vedere faptul că toate execuțiile se derulează în regim de armonizare cu muzica și cu anumite accente sonore; - Viteza de execuție solicitată de ritmul alert al secvențelor muzicale folosite în sportul aerob; - Viteza de repetiție care asigură execuții a două mișcări pe un singur timp. 2.2. Forța - Forța generală la nivelul tuturor grupelor musculare;

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Forța segmentară, în special la nivelul musculaturii flexoare și extensoare a trunchiului; 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă generală cu accent pe optimizarea capacității vitale; - Rezistența anaerobă - rezistența neuro-musculară, dat fiind faptul că efortul intens din cadrul oricărei probe de concurs, este caracterizat de numeroase momente de effort derulat în condiții de hipoxie 2.4. Coordonarea - Coordonare dinamică generală; - Coordonare segmentară; - Echilibru static și dinamic; - Lateralitate; - Ritmicitate; - Muzicalitate - Simțul artistic - Orientarea corpului în spațiu - Simț de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii; - Kinestezie și capacitate proprioceptivă; - Ideomotricitate. 2.5. Mobilitate și suplețe - Activă; - Pasivă (streeching și cu partener); - Mobilitate articulară la nivelul membrelor superioare, inferioare și la nivelul coloanei vertebrale; - Stabilitate articulară; - Elasticitate musculară. 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență, pentru execuții tehnice de calitate în regim de oboseală, dată fiind intensitatea solicitărilor din concurs; - Viteză în regim de forță (forța explozivă - detentă); - Viteză în regim de rezistență ce asigură execuția în viteză a mișcărilor pe finalul probei de concurs; - Rezistența în regim de forță; - Rezistența în regim în regim de viteză - rezistența neuro-musculară. 2.7. Aspecte privind asigurarea și protecția - Tehnici de reechilibrare; - Modalități de atenuare a șocurilor; - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții; - Cunoștințe teoretice despre importanța „încălzirii”.
3. Tehnică și tactică	3.1. Secvențe de pași specifici; 3.2. Secvențe de pași cu mișcări de brațe; 3.3. Pași de dans; 3.4. Elemente de dificultate din cele 4 grupe, precizate în codul de punctaj pentru categoria respectivă; A - elemente de forță dinamică; B - elemente de forță statică; C - sărituri; D - elemente de echilibru și flexibilitate. 3.5. Elemente de parteneriat; 3.6. Elemente de tranziție;

Domenii de conținut	Conținuturi
	3.7. Construcții; 3.8. Elemente acrobatice de bază pentru avansați.
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității de pregătire (pregătirea lecțiilor de antrenament în acord cu fiecare etapă a procesului de învățare). 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului; 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare specifice performanței în gimnastica aerobică; 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice în srânsă corespondență cu posibilitățile de exprimare motrică ale copiilor; 4.5 Organizarea și conducerea activităților sportive; 4.6 Conducerea grupului în timpul concursului de gimnastică aerobică; 4.7 Organizarea competițiilor școlare de gimnastică aerobică; 4.8 Evaluarea activității sportive.
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea pozitivă față de efort și antrenament; 5.2. Respect față de sine, colegi, adversari și antrenor, arbitri, în timpul activităților formale cât și în afara sălii; 5.3. Autocontrol și disciplină; 5.4. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție; 5.5. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție; 5.6. Colaborare și spirit de echipă; 5.7. Etică și fair-play.

37. ȘAH

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1.Indici somato-funcționali specifici - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie 1.2.Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (mini-turnee interne, analiza partidelor proprii, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.3.Prevederi regulamentare - Regulile complete FIDE de joc - Modul de notare a partidelor (notație algebrică completă) - Regulile de remiză (repetarea mutărilor, regula celor 50 de mutări) - Regulile privind atingerea pieselor („atingi-muți”) - Noțiuni de regulament pentru competiții școlare și local. - Reguli de comportament în timpul partidei (interdicția comunicării externe, interdicția distragerii adversarului) - Utilizarea corectă și completă a ceasului de șah
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța generală 2.3. Capacități coordinative - Coordonarea ochi-mână 2.4. Suplețe și mobilitate articulară 2.5. Rezistența statică
3. Tehnică și tactică	3.1.Procedee tehnice - Stabilirea planului simplu de joc (deschidere-joc de mijloc-final) - Schimburi avantajoase și evitarea celor nefavorabile - Crearea punctelor slabe (pioni dubli, izolați) - Controlul coloanelor deschise și al diagonalei mari - Activizarea pieselor „slabe” - Dublarea turnurilor - Colaborarea figurilor și a regelui cu pionii - Crearea unui pion liber - Dublarea pionilor adversi 3.2. Procedee tactice - Atragerea - Deviația - Blocada - Atacul în raze „X” - Interferarea, interpunerea, închiderea - Eliberarea unui câmp - Sacrificii simple (pentru inițiativă sau deschiderea liniilor) - Supraîncărcarea pieselor

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Înlănțuiri de motive tactice (legare+descoperire) - Deschiderea liniilor (coloane, diagonale, linii) - Capcane în deschidere - Probleme de șah mat în mai multe mutări (cu diverse teme) - Zugzwang - Distrugerea protecției regelui - Combinații tactice complexe 3.3 Elemente de strategie - Finaluri de bază de pioni - Finaluri de bază de cai - Finaluri de bază de nebuni - Finaluri de bază de turnuri - Finaluri de bază de dame - Finaluri complexe - Structura de pioni (izolați, dubli, înapoiți) - Activitatea pieselor și câmpuri forte/slabe - Controlul coloanelor și al diagonalelor deschise - Schimburile avantajoase și simplificarea poziției - Crearea punctelor slabe și exploatarea lor - Coordonarea între flancuri - Transformarea avantajului în final - Planuri strategice simple în funcție de poziție - Zugzwang - Supraapărarea câmpurilor cheie - Limitarea mobilității figurilor adverse - Crearea de avanposturi - Atacul lanțului de pioni - Transferul atacului de la un flanc la altul - Manevra pozițională - Sacrificiul pozițional 3.4. Sisteme de joc: <i>se recomandă ca sistemele de joc să fie cât mai simple (din câteva mutări esențiale, cu precizarea principiilor și ideilor de bază, specifice):</i> - sisteme bazate pe stilul de joc pozițional cu respectarea principiilor de bază ale jocului - sisteme bazate pe declanșarea unui atac rapid - sisteme bazate pe declanșarea unui atac prin surprindere (cu rocade inverse) sistem turneu cu timp limitat
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive 4.9. Analiza partidelor 4.10. Gestionarea timpului 4.11. Utilizarea tehnologiei

Domenii de conținut	Conținuturi
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play 5.8. Gestionarea stresului și emoțiilor (în special la competiții) 5.9. Perseverență și reziliență cognitivă (capacitatea de a reveni după greșeli/înfrângeri) 5.10. Gândire logică și planificată (dezvoltarea unei atitudini de analiză și strategie) 5.11. Respect pentru tradiția și istoria șahului (valoare culturală și educativă)

38. TAEKWON-DO WTF

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară în raport cu grăsimea și cu greutatea optimă - Capacitate vitală - Controlul funcțional - Monitorizarea frecvenței cardiace și a timpului de revenire după efort - Frecvența respiratorie - Troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj - Managementul acțiunilor interzise și antisportive
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili - Viteza de execuție a procedeele tehnice complexe - Viteza de repetiție - Viteza de opțiune 2.2 Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - Forța specifică - Forța dinamică - Forța statică 2.3 Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4 Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Dexteritate manuală 2.5 Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6 Calități motrice combinate - Forța – rezistență

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Forța – viteză (forța explozivă)
3. Tehnică și tactică	3.1 Tehnica pozițiilor 3.2 Tehnica de atac cu membrele superioare 3.3 Tehnica de apărare cu membrele superioare 3.4 Tehnica de atac cu membrele inferioare 3.5 Tehnica de apărare cu membrele inferioare 3.6 Tehnici de luptă specifice, în funcție de caracteristicile fizice, psihice și tactice ale sportivului 3.7 Tehnica de atac 3.8 Tehnica de apărare 3.9 Execuții tehnice ținând cont de partener (nivel), competiție, proba la care concurează 3.10 Alegerea independentă a procedurilor tehnice în funcție de adversar 3.11 Încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic în funcție de adversar
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în grup 5.6 Colaborare și spirit de grup 5.7 Etică și fair-play

39. TENIS

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali generali • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase 1.2. Indici somato-funcționali specifici • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței 1.4. Metode/ procedee de creștere • a masei musculare active • a troficității
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe - în regim de coordonare 2.2. Forța - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - detenta 2.3. Capacități coordinative - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică 2.4. Rezistența - în regim de viteză - în regim de forță - în regim de îndemânare 2.5. Mobilitatea - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară, coxofemurală și tibiotarsiană - suplețe generală și specifică • a tonicității
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază • priza rachetei • poziția fundamentală • plasament

Domenii de conținut	Conținuturi
	- lovituri: forehand, backhand, serviciu, vole, smash, lob: plat, tăiat, liftat - serviciul: plat, tăiat, liftat - lovituri speciale: lob liftat, pasingshot–dreapta, stânga. 3.2. Procedee tehnice specifice, recomandate individual - lovitura liftată și topspinată - lovitura de forehand în cros scurt - lovitura de backhand în cros scurt 3.3. Acțiuni tactice specifice 3.3.1. Acțiuni tactice individuale de atac (jocul dublu, fete, băieți, mixt): - lovitura de atac cu forehandul în cross și în lung de linie - lovitura de atac cu backhandul în cross și în lung de linie - serviciul vole, voleu smash 3.3.2. Acțiuni tactice individuale de apărare: - poziția fundamentală de apărare, joasă și medie - pasingshot - lobul tăiat/lobul liftat - smashul din aer și cel căzut 3.3.3. Acțiuni tactice colective de atac (jocul dublu, fete, băieți, mixt): - așezarea în teren: - la fileu/la linia de fund - atac prin lovituri scurte, prin lovituri plasate în spațiile rămase libere - atac prin lovituri speciale - orientarea loviturii de atac spre zona din mijlocul terenului 3.3.4. Acțiuni tactice colective de apărare (jocul dublu, fete, băieți, mixt): - așezarea în teren: - la fileu/la linia de fund - poziția fundamentală de apărare (joasă) - deplasări în teren - returul din zona din spatele terenului - returul în/din cros/lung de linie - returul median 3.3.5. Acțiuni tactice recomandate individual: - returul de serviciu - finalizare de la linia de fund - finalizare de la fileu 3.3.6. Sisteme de joc: - defensiv/ofensiv/mixt 3.3.7. Trăsături psihice dominante - tenacitate - eliminarea sentimentului de teamă față de adversar - atenție distributivă - curaj, stăpânire de sine, încredere în sine - combativitate - colaborare și întrajutorare - flexibilitate în gândire: rapiditate și promptitudine - dârzenie, perseverență - stabilitate emoțională - educarea voinței

Domenii de conținut	Conținuturi
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

40. TENIS DE MASĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali generali • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • integritatea analizatorului vizual • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică 1.2. Indici somato-funcționali specifici (conform cerințelor regulamentului F.T.I.M) • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare, de anticipație • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței 1.4. Metode/ procedee de creștere • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe - în regim de coordonare - în regim de anticipare 2.2 Forța - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare și superioare 2.3 Capacități coordinative - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică - simțul paletii și al mingii - aprecierea spațio-temporală a momentului impactului paletă minge 2.4 Rezistența - în regim de viteză - în regim de forță - în regim de îndemânare 2.5 Mobilitatea - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază - poziția fundamentală de bază specifică procedeele tehnice în funcție de profilul de joc ofensiv/defensiv 3.2. Procedee tehnice specifice: - serviciu cu efecte diferite executat pe direcții diferite - combinarea de procedee tehnice 3.3. Procedee tehnice specifice, recomandate individual 3.4. Procedee tehnice recomandate individual conform profilului de joc ofensiv/ defensiv până în stadiul de automatizare - servicii liftate, tăiate cu efect executate în diferite zone/puncte ale mesei - preluarea serviciului prin joc de mijloc sau flip - contraatacul combinat forhend / rever pe diferite direcții cu ritmuri diferite din apropiere și semidistanță față de masă „inițiere” topsin pe minge tăiată sau pe flip „încheieri decisive” forhend și rever după anumite procedee tehnice 3.5. Acțiuni tactice individuale: - depistarea punctelor slabe ale adversarului și valorificarea acestora în interes propriu - alegerea/aplicarea celor mai eficiente procedee tehnice pentru câștigarea punctului - seturi cu tactică impusă - seturi cu handicap de puncte 3.6. Acțiuni tactice colective: - sincronizarea procedeele tehnice la jocul de dublu - scheme tactice prestabilite între parteneri 3.7. Sisteme de joc: conform regulamentului de competiție a F.I.T.M. - joc individual - joc dublu - joc pe echipe
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

41. VOLEI

Domenii de conținut	Conținuturi
Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: - Tip constituțional longilin, favorizant practicării jocului de volei; - Indici superiori ai staturii; - Anvergura mare; - Identificarea unor deficiențe de postură habituale pentru a lucra preventiv și compensator și pentru a nu le agrava prin solicitările specifice jocului de volei; - Indice de masă corporală cu accent pe dezvoltarea masei active; - Proportionalitate optimă între înălțime și greutate; - Proportionalitate optimă între diametrul biacromial și bitrohanterian; - Masa musculară armonis dezvoltată; - Tonicitate și troficitate musculară la nivelul tuturor grupelor musculare; - Stabilitate articulară și ligamentară; - Indici superiori ai capacității vitale; - Capacitate de revenire rapidă a frecvenței cardiace după eforturi intense și îndelungate; - Control eficient al frecvenței respiratorii; - Sensibilitate tactilă și kinestezică; - Capacitate proprioceptivă corect formată; - Câmp vizual deschis cu indici superiori ai vederii periferice, pe coordonatele specifice jocului de volei (reper din teren, minge, coechipieri cu care trebuie să coacționeze, adversari); - Capacitate perceptivă specifică jocului de volei (simțul mingii asociat cu acțiunile de atac și apărare din conținutul jocului, capacitate perceptivă vizuală, spațială și temporală în contextul derulării unor deplasări specifice și acțiuni cu minge, încadrate în coordonatele specifice spațiului de joc); - Aspecte privind instalarea pubertății și influența acesteia asupra creșterii în înălțime. 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice în forme și pe coordonate specifice jocului de volei: - Metoda repetărilor, pentru forme diferite de manifestare a vitezei; - Metoda continuă pentru dezvoltarea rezistenței generale; - Metoda intervalelor pentru dezvoltarea rezistenței aerobe; - Metoda circuitului pentru forță segmentară; - Metoda exercițiilor pliometrice pentru forță explozivă la nivelul musculaturii trenului inferior; - Metoda eforturilor de tip exploziv (power training); - Metoda eforturilor maxime; - Metoda eforturilor izometrice; - Metoda eforturilor izotonice; - Metoda jocului (elemente de întrecere sub formă de ștafete, jocuri de mișcare, trasee aplicative cu includerea unor elemente specifice jocului de volei). 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare eficientă în baza unei terminologii specifice corect înțelese (explicația, demonstrația, comunicare kinestezică - proprioceptivă eficientă prin autocontrol și autoreglare la nivel de execuție a mișcărilor); - Metoda exersării practice cu formularea precisă a unor sarcini de execuție (repetiția, metoda analitică, metoda globală, jocul);

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Metoda învățării algoritmice; - Metoda învățării prin descoperire; - Metode de evaluare (trecerea unor probe tehnice specifice, întrecerea, autoevaluarea, feedback-ul și auto-feedback-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul jocului de volei în cadrul modelelor de joc fără specializare pe zone și pe posturi, cu zona 3 și cu zona 2 ridicător; - Interpretarea corectă a comunicării gestuale și a codurilor vizuale folosite în arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - Viteza optimă de deplasare pe direcții și distanțe specifice jocului în atac și apărare (pentru plasament optim sau pentru întâlnire cu mingea în condiții de eficiență); - Viteza de reacție la stimuli vizuali specifici jocului de volei; - Viteza de execuție pe coordonate specifice unor execuții tehnice; - Viteza de repetiție pe coordonate specifice jocului de volei. 2.2 Forța - Forța maximă la nivelul grupelor musculare solicitate în jocul de volei; - Forța generală la nivelul tuturor grupelor musculare; - Forța segmentară, în special la nivelul musculaturii flexoare și extensoare a trunchiului, la nivelul centurii scapulo - humerale și la cea a lanțurilor triplei flexii și triplei extensii; - Forța musculaturii plantare. 2.3 Rezistența - Rezistența aerobă în formă generală și specifică, asociată cu execuția acțiunilor de joc; - Rezistența anaerobă - rezistența neuro-musculară în condiții specifice. 2.4 Capacitatea coordinativă - Coordonare dinamică generală; - Coordonare segmentară în cadrul deplasărilor specifice și în cel al acționării la minge; - Coordonare ochi-mână, ochi-picior, în contextul acționării asupra mingii; - Echilibru static și dinamic asociat cu execuția unor acțiuni de atac și de apărare; - Lateralitate asociată cu execuții tehnice din conținutul de acțiuni; - Ambidextrie în contextul manevrării mingii de volei în exerciții sau competiție; - Schema corporală pentru asigurarea unei comunicări rapide și eficiente cu părți ale corpului angrenate în mișcări tehnice; - Kinestezie care crește nivelul de conștientizare a mișcării și nivelul de control al acesteia; - Ideomotricitatea care favorizează învățarea rapidă și anumite aspecte corective, în contextul unui antrenament mental atent dirijat. 2.5 Suplețea și mobilitatea - Mobilitate activă în contextul dinamicii de execuție a acțiunilor de atac și de apărare; - Mobilitate pasivă (stretching); - Mobilitate articulară la nivelul zonelor suprasolicitate de jocul de volei; - Suplețe și elasticitate musculară în asociere cu coordonatele de execuție ale acțiunilor de joc.

Domenii de conținut	Conținuturi
	2.6 Calități motrice combinate - Forța în regim de rezistență care asigură execuții tehnice eficiente pe fond de oboseală; - Viteză – forță (forța explozivă - detenta), aptitudine esențială în jocul de volei asociată cu serviciul din săritură, lovitură de atac, blocajul și ridicarea din săritură; - Rezistența în regim de forță reprezintă suportul unor acțiuni derulate la fileu care implică sărituri multiple consecutive. - Rezistența în regim de viteză este specifică jucătorului centru care este solicitat pe fileu să execute acțiuni succesive de atac și de apărare sau de simulare ale acestora, toate derulate în viteză.
3. Tehnică și tactică	3.1 Tehnica în atac - acțiuni tehnico - tactice individuale de atac specifice modelelor de joc fără specializare pe zone și posturi, cu zona 3 și cu zona 2 ridicător: - Serviciul de sus și din săritură; - Ridicare înainte din Z3 spre Z4 și spre Z2; - Ridicare înapoi; - Ridicare înainte din Z2 spre Z3 și spre Z4; - Atac din Z4 și din Z2; - Atac întors din Z3, 3.2 Tehnica în apărare - acțiuni tehnico - tactice individuale de apărare specifice modelelor de joc fără specializare pe zone și posturi, cu Z3 și cu Z2 ridicător : - Preluarea serviciului, cu două mâini de sus și cu două mâini de jos, de pe picioare și cu plonjon; - Blocaj individual la corespondent, ofensiv și defensiv; - Blocaj colectiv; - Preluare din atac asociată și cu plonjon; - Preluarea din plasă; 3.3 Tactica în atac: - acțiuni tactice colective la efectuarea serviciului în modelele de joc fără specializare pe zone și posturi cu Z3 și cu Z2 ridicător; - acțiuni tactice colective în atac în modelele de joc fără specializare pe zone și posturi cu Z3 și cu Z2 ridicător, - combinații cu atac simultan și cu schimb de locuri; 3.4 Tactica în apărare: - acțiuni tactice colective la primirea serviciului în modelele de joc fără specializare pe zone și pe posturi, cu Z3 și cu Z2 ridicător; - acțiuni tactice colective în apărare în sistem de apărare cu Z6 retras.
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității, din perspectiva planificării anuale, pe mezocicluri și microcicluri specifice diferitelor perioade de pregătire, a lecțiilor curente de antrenament; 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului ce face obiectul fiecărei lecții de antrenament; 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare în concordanță cu nivelul de vârstă, motric și de înțelegere a colectivelor; 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice perfecționării modelelor de acțiuni formate și consolidate anterior; 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive; 4.6. Conducerea grupului în activități sportive (în antrenament și competiție dar și pregătirea centralizată din cadrul cantonamentelor);

Domenii de conținut	Conținuturi
	4.7. Organizarea competițiilor școlare; 4.8. Evaluarea activității sportive.
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea pozitivă față de efort și antrenament; 5.2. Respect față de sine, colegi, adversari și antrenor, în timpul activităților formale cât și în afara sălii; 5.3. Autocontrol și disciplină; 5.4. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție; 5.5. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție; 5.6. Asumarea rolurilor în echipă; 5.7. Colaborare și spirit de echipă; 5.8. Etică și fair-play.

42. YACHTING

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali generali • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase 1.2 Indici somato-funcționali specifici • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare 1.3 Metode și mijloace de dezvoltare • a forței în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte 1.4 Metode/ procedee de creștere • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - de reacție la stimuli auditivi, tactili (echilibru în yacht), vizuali (fanion, semafor) - de execuție 2.2 Forța: - dinamică a musculaturii membrelor superioare - în regim de rezistență, a musculaturii abdominale - în regim de rezistență, a membrelor inferioare 2.3 Rezistența - aerobă / mixtă 2.4 Mobilitatea - coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice de bază • manevrarea ambarcațiunilor pe apă • armarea și dezarmarea ambarcațiunilor • reglarea elementelor componente ale yachtului • opriri pe o parte și pe ambele părți • întoarceri 3.2 Procedee tehnice specifice probei: • manevrarea ambarcațiilor pe apă, în condiții de concurs • orientarea corectă a velelor • startul de pe loc și lansat • susținerea efortului specific probei • sosirea 3.3 Procedee tehnice specifice, recomandate individual • de manevrare a ambarcațiunilor, pe apă și pe uscat • armarea și dezarmarea ambarcațiunilor • de finalizare (sosirea) 3.4 Acțiuni tactice specifice • Startul

Domenii de conținut	Conținuturi
	• navigația cu vânt strâns • navigația cu vânt de travers • navigația cu vânt de pupă • lucrul cu valurile pe vânt strâns • lucrul cu valurile pe vânt larg • volte succesive în vânt și sub vânt cu accent pe obținerea unei direcții corecte după încheierea manevrei
4 Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5 Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în grup 5.6 Colaborare și spirit de grup 5.7 Etică și fair-play

NIVEL VALORIC: PERFORMANȚĂ - 14 ore/săptămână

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Valorificarea cunoștințelor teoretice și practice, a mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, în vederea dezvoltării capacității motrice și a abilităților tehnico-tactice specifice disciplinei sportive practicate.

Clasa a XI-a / a XII-a
CS 1.1. Integrarea limbajului de specialitate în comunicarea profesională, pentru analiza și optimizarea exercițiilor, tehnicilor și strategiilor sportive, demonstrând precizie, coerență și atitudine responsabilă în relaționarea cu echipa și staff-ul tehnic. - terminologie avansată specifică ramurii sportive (scheme tactice, tehnici complexe, concepte de pregătire fizică și psihologică); - utilizarea limbajului de specialitate în analiza execuțiilor proprii și ale colegilor; - exprimarea opiniilor și argumentarea deciziilor tactice individuale sau în echipă sau a deciziilor proprii; - comunicarea eficientă cu staff-ul tehnic și colegii prin feedback constructiv și sugestii de îmbunătățire a procesului de antrenament.
CS 1.2. Utilizarea corectă și eficientă a elementelor tehnice specifice, integrate în situații complexe de joc și competiție, cu respectarea strictă a normelor de siguranță și cu capacitatea de a ajusta execuția în funcție de feedback și context. - exerciții tehnico-tactice în regim de intensitate crescută și cu opoziție reală (ex. jocuri cu adversari direcți); - simulări de faze de joc/competiție (ofensiv–defensiv) cu aplicarea integrată a mai multor procedee tehnice și strategii tactice; - jocuri aplicative și competiții interne cu reguli specifice, adaptate vârstei și nivelului de pregătire; - exerciții de adaptare a execuțiilor tehnice în funcție de situația creată (ex. schimbare de direcție, trecere rapidă de la apărare la atac, ștafete); - activități de autoevaluare și feedback între colegi (observare, comentarii constructive, ajustare imediată); - participare la competiții oficiale/amicale cu aplicarea strategiilor și tacticilor de joc/specifice probelor de concurs.
CS 1.3. Utilizarea complexă și eficientă a exercițiilor pentru dezvoltarea capacității motrice specifice ramurii sportive, prin adaptarea volumului și intensității efortului la cerințele competiționale și la particularitățile individuale. - programe de pregătire individualizată, în care sportivul își ajustează volumul și intensitatea exercițiilor în funcție de calendarul competițional; - circuite complexe cu exerciții combinate (forță + viteză + rezistență) desfășurate la intensitate competițională; - situații simulate de joc/competiție în care sportivii aplică exerciții motrice integrate (ex. tranziții rapide între faze ofensive și defensive, schimbări de ritm, finalizări sub presiune); - automonitorizarea parametrilor fiziologici (puls, timp de refacere, capacitate de efort) și utilizarea lor pentru reglarea intensității; - antrenamente diferențiate pe roluri în echipă sau pe cerințe specifice probei sportive; - exerciții de autoreglare și feedback între sportivi (analiză video, observații reciproce).
CS 1.4. Analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la diverse tipuri și intensități de efort, prin corelarea parametrilor obiectivi (puls, frecvență respiratorie, timp de refacere) cu nivelul individual de pregătire și cu cerințele competiționale. - efectuarea unor probe standardizate specifice ramurii de sport, cu monitorizarea parametrilor înainte, în timpul și după efort; - înregistrarea și compararea pulsului și a timpilor de refacere la intensități diferite (ex. alergare ușoară vs. alergare intensă);

Clasa a XI-a / a XII-a
- jurnale de antrenament unde sportivii notează parametrii obiectivi și subiectivi după ședințele de pregătire; - simulări de situații competiționale (jocuri, probe) și analiza reacțiilor organismului raportate la nivelul competiției; - discuții și prezentări scurte în care sportivii corelează performanța atinsă cu nivelul de pregătire și nivelul de refacere.

CG 2 - Maximizarea potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic în competiții sportive.

Clasa a XI-a / a XII-a
CS 2.1. Utilizarea complexă și eficientă a conținutului tehnico-tactic în situații competiționale de nivel înalt, cu adaptare rapidă la context și adversar. - jocuri de antrenament sau diverse întreceri cu intensitate competițională, în care sportivii aplică variat conținutul tehnico-tactic și iau decizii în timp real; - situații de joc/întrecere complexe (ex. inferioritate/superioritate numerică, final de joc, apărare pe jumătate sau pe tot terenul, apărare agresivă, start de ștafetă etc) care solicită adaptare tactică imediată; - analiza statistică și video a competițiilor pentru identificarea soluțiilor tehnico-tactice optime și compararea cu execuțiile proprii; - exerciții de simulare a unor situații competiționale (ex. lovituri libere, faze fixe, tranziții rapide, final de set curse cu sau fără cronometru, cu handicap), urmate de discuții și ajustări; - antrenamente pe scenarii variabile (schimbarea regulilor, introducerea unor constrângeri de timp, de spațiu) pentru a dezvolta capacitatea de adaptare rapidă; - exerciții de luare a deciziilor sub presiune (timp limitat, adversari puternici, sarcini tactice multiple).
CS 2.2. Maximizarea potențialului fizic și psihologic prin menținerea unui nivel optim de pregătire, concentrare și motivație în competiții oficiale. - simulări de competiții (jocuri de antrenament cu arbitraj oficial, probe susținute în condiții competiționale) pentru antrenarea rezistenței fizice și mentale la tensiunea specifică; - antrenamente pe baza unor scenarii dificile (ex. scor nefavorabil, final de joc, condiționări temporale, oboseală acumulată) pentru dezvoltarea rezilienței psihologice; - exerciții de antrenament mental, vizualizarea execuțiilor corecte, stabilirea obiectivelor pe termen scurt și lung, tehnici de auto-motivare; - tehnici de reglare emoțională (respirație, relaxare progresivă, rutine de concentrare înainte de competiție); - monitorizarea jurnalului de pregătire/caietului de antrenament (ore de somn, nutriție, senzații înainte/după antrenamente, nivel de motivație, de stres); - activități de feedback și analiză statistică și video pentru autocontrol și menținerea concentrării pe scop și sarcină; - exerciții de leadership și coeziune de grup (încurajarea colegilor, asumarea rolurilor în echipă).
CS 2.3. Analizarea și modificarea strategiilor pe baza feedback-ului și a observațiilor din competiție, asumându-și responsabilitatea pentru deciziile luate. - analiza statistică și video a unor jocuri/competiții proprii sau ale adversarilor, urmată de discuții despre deciziile tactice și alternativele posibile; - exerciții de revizuire a strategiilor după fiecare competiție / repriză sau fază de joc (de ex. schimbarea tipului de apărare, adaptarea ritmului de atac, de cursă); - simulări competiționale cu reguli variabile (ex. deficit de scor, joc în inferioritate numerică) pentru a antrena revizuirea strategiilor; - feedback de la antrenor și colegi în timpul și după competiție, urmat de corectarea imediată a deciziilor tactice; - exerciții de luare a deciziilor în timp limitat, pe baza observațiilor (ex. identificarea rapidă a punctelor slabe ale adversarului); - activități de auto-reflecție: sportivul notează după joc/competiție ce decizii a luat, ce a funcționat și ce ar trebui ajustat.

CG 3 - Capacitatea de a concepe, organiza și conduce programe de antrenament adaptate nivelului și obiectivelor participanților, utilizând metode și mijloace adecvate pentru dezvoltarea capacității motrice specifice ramurii de sport.

Clasa a XI-a / a XII-a
CS 3.1. Proiectarea și conducerea unor programe de antrenament complexe, adaptate cerințelor competiționale și nivelului participanților.
• elaborarea, împreună cu antrenorul, a unui plan de pregătire săptămânal sau lunar, incluzând obiective, metode și mijloace; • organizarea și conducerea unor părți a lecției de antrenament (încălzire, partea fundamentală, de încheiere/revenire) cu colegii, sub supraveghere; • integrarea exercițiilor tehnico-tactice în contexte de joc și situații simulate de competiție; • adaptarea volumului și intensității efortului pentru diferite grupe de sportivi (începători, avansați, performanță); • monitorizarea reacțiilor organismului (puls, timp de refacere, oboseală) și ajustarea planului de antrenament în funcție de datele obținute; • analiza și prezentarea rezultatelor după o perioadă de pregătire, evidențiind progresul și direcțiile de îmbunătățire.
CS 3.2. Selectarea și utilizarea metodelor și mijloacelor specifice ramurii sportive, cu capacitatea de a ajusta conținutul în funcție de obiective și de feedback-ul primit.
• proiectarea unei secvențe de antrenament cu obiective clare (ex. dezvoltarea vitezei, îmbunătățirea finalizării), folosind metode și mijloace specifice ramurii sportive; • exerciții de adaptare: modificarea intensității sau volumului exercițiilor în funcție de reacțiile proprii sau ale colegilor (oboseală, puls, eficiența execuțiilor); • analiza statistică și video a execuțiilor pentru a selecta metode mai eficiente; • proiecte practice: sportivii concep și conduc o parte dintr-un antrenament, apoi primesc feedback de la antrenor și colegi; • exerciții de comparare a metodelor (ex. antrenament pe intervale vs. antrenament continuu pentru rezistență, repetări vs. repetări fragmentate pentru viteză) și alegerea variantei mai eficiente în funcție de obiectiv; • revizuirea planului de pregătire după competiții, adaptând metodele folosite pe baza performanțelor obținute.

CG 4 - Asumarea responsabilității pentru propria pregătire și performanță sportivă, dezvoltând o atitudine pozitivă și orientată spre progres și performanță.

Clasa a XI-a / a XII-a
CS 4.1. Planificarea și revizuirea pregătirii individuale, în acord cu cerințele competiționale și cu recomandările staff-ului tehnic.
• realizarea unui plan săptămânal/lunar de antrenament individual, care include obiective, tipuri de exerciții, intensitate și timp de refacere; • adaptarea planului de pregătire după feedback-ul primit de la antrenor (ex. reducerea volumului la oboseală, creșterea intensității înaintea unei competiții); • analiza datelor fiziologice (puls, frecvență respiratorie, timp de refacere, indicatori de forță și viteză) pentru a ajusta volumul de lucru; • simularea unor scenarii competiționale (program de încălzire, menținerea formei între jocuri, refacere activă) și aplicarea lor în antrenamente; • completarea unui jurnal de pregătire/caiet de antrenament, unde sportivul notează ce a lucrat, obiective, rezultate și ajustări necesare; • exerciții de auto-reflecție și prezentare: sportivul explică planul său și modul în care îl ajustează pentru a răspunde cerințelor competiționale.
CS 4.2. Adoptarea unei atitudini proactive și orientate spre excelență, prin implicare activă în atingerea obiectivelor de performanță și prin gestionarea responsabilă a resurselor personale (timp, energie, concentrare).
• elaborarea unui program personalizat de pregătire și refacere, care să includă antrenament, somn, alimentație și timp pentru refacere; • participarea la ședințe de stabilire a obiectivelor împreună cu antrenorul și echipa, cu asumarea unui rol activ;

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

Clasa a XI-a / a XII-a
• exerciții de autogestionare a resurselor: sportivul își monitorizează nivelul de energie și concentrare și ajustează intensitatea efortului; • simularea unor situații de presiune competițională unde sportivii trebuie să rămână concentrați și să ia decizii eficiente; • completarea unui jurnal de performanță/caiet de antrenament (exerciții efectuate intens, obiective zilnice, nivel de energie, rezultate și aspecte de îmbunătățit); • activități de leadership și motivare a echipei, prin implicarea în susținerea colegilor și menținerea unui climat competitiv sănătos.
CS 4.3. Integrarea antrenamentului invizibil în rutina zilnică (somn de calitate, nutriție echilibrată, tehnici de refacere și gestionare a stresului), asumându-și responsabilitatea pentru menținerea unui stil de viață optim pentru performanță.
• elaborarea și urmărirea unui plan personalizat de refacere (ore de somn, mese zilnice, hidratare, metode de relaxare); • utilizarea unor tehnici de refacere avansată (stretching asistat, masaj, crioterapie, respirație controlată); • exerciții de gestionare a stresului prin simularea unor momente tensionate competiționale (punct decisiv, final de joc, sprint final) și aplicarea strategiilor de calmare; • analiza jurnalelor de somn, nutriție și energie pe perioade mai lungi și corelarea lor cu performanțele din antrenamente/competiții; • discuții și prezentări între sportivi: „Cum îmi planific recuperarea înainte și după competiții?”; • auto-monitorizarea progresului (grafice cu puls, timpi de refacere, starea generală) pentru a evalua eficiența antrenamentului invizibil.
CS 4.4. Valorificarea achizițiilor motrice specifice și a experienței sportive în organizarea și promovarea unor activități variate, incluzive și multiculturale, pentru dezvoltarea abilităților sociale, de leadership și interculturale.
• participarea la organizarea de competiții școlare sau locale (turnee, demonstrații sportive, jocuri tematice) cu participarea elevilor din medii diferite, inclusiv elevi cu nevoi educaționale speciale; • implicarea ca voluntar/mentor în activități sportive destinate copiilor sau comunităților defavorizate; • participarea la campanii de promovare a fair-play-ului și respectului intercultural; • coordonarea unei activități sportive incluzive cu exerciții adaptate pentru elevi cu niveluri motrice diferite.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII PE DISCIPLINE SPORTIVE

1. ATLETISM

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: - Talie, greutate, indicele masei corporale - Perimetre corporale și raporturi antropometrice - Frecvența cardiacă de repaus, în efort și refacere - Frecvență respiratorie - Consumul maxim de oxigen (VO₂ max) - Prag anaerob (prin test lactat sau test de teren tip Conconi) - Frecvența cardiacă de efort maxim și timpul de revenire la valorile bazale - Spirometrie completă (capacitate vitală forțată, volum expirator maxim pe secundă) 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului - Metoda efortului continuu 1.3 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulile Federației Române de Atletism și World Athletics - Norme școlare privind siguranța și conduita în antrenament - Regulile de organizare a competițiilor școlare și județene - Norme de fair-play și respectarea adversarului
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța generală - Forța segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi - mână, ochi - picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Rezistența de viteză
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice a) alergări • pasul de alergare în tempo moderat • alergarea accelerată în linie dreaptă și în turnantă • simțul tempoului • pasul lansat de viteză • startul de jos și lansarea de la start • alergarea în turnantă • schimbul de ștafetă • pasul peste gard • startul de jos și alergarea până la primul gard • alergarea între garduri • alergarea de la ultimul gard la sosire b) sărituri • pasul lansat de viteză • alergarea accelerată • faza de bătaie-desprindere • ritmul elanului • zborul și aterizarea • ritmul celor trei pași la triplusalt • elanul • forma globală a tehnicii săriturii c) aruncări • efortul final • elanul • forma globală a aruncării și a vitezei de execuție 3.2 Procedee tehnice specifice, recomandate individual • specifice fiecărei probe 3.3 Acțiuni tactice specifice În funcție de probă: • alergarea, obiectiv de loc sau de timp • dispunerea în pluton și declanșarea atacului propriu și al adversarilor • graficul optim de cursă • intrarea oportună în concurs și renunțarea la anumite încercări • decizia asupra încercărilor riscante 3.4 Acțiuni tactice colective (pentru probele de alergări de semifond, fond și obstacole) În probele de alergări de semifond, fond și obstacole: • ocuparea corzii • blocarea ieșirii / atacului adversarului • imprimarea ritmului cursei • rotația la conducerea plutonului
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității • Elaborarea planului anual, de etapă și al lecțiilor de antrenament, cu etape de pregătire generală, specifică și competițională • Planificarea diferențiată pe grupe de probe (alergări, sărituri, aruncări) • Stabilirea obiectivelor pe termen scurt (tehnică și calități motrice) și lung (rezultate competiționale) Explicarea și demonstrarea conținutului

Domenii de conținut	Conținuturi
	• Demonstrarea corectă a exercițiilor atletice • Utilizarea mijloacelor vizuale: filmări, imagini secvențiale, corectări cu feedback imediat • Demonstrarea de către profesor/antrenor, dar și prin sportivi-model 4.2 Selectarea și utilizarea metodelor de predare • Metoda analitică • Metoda globală • Metoda problematizării 4.3 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice • Mijloace materiale • Mijloace organizatorice • Mijloace moderne 4.4 Organizarea și conducerea activității sportive • Structurarea lecției: încălzire–partea principală–revenire • Organizarea elevilor pe grupe de probe • Respectarea regulilor de securitate 4.5 Conducerea grupului în activități sportive • Crearea unui climat de cooperare și disciplină • Delegarea responsabilităților • Stimularea spiritului de echipă prin competiții interne, ștafete, probe pe echipe 4.6 Organizarea competițiilor școlare Respectarea regulamentelor Federației Române de Atletism (FRA). 4.7 Evaluarea activității sportive • Evaluare inițială • Evaluare continuă • Evaluare finală
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament • Acceptarea efortului fizic și depășirea comodității • Participare activă la exerciții 5.2 Autocontrol și disciplină • Respectarea indicațiilor profesorului/antrenorului • Controlul emoțiilor înainte și în timpul concursului 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play • Respectarea regulamentelor și a adversarilor • Evitarea comportamentului nesportiv (trișare, contestări agresive) • Acceptarea deciziilor arbitrilor 5.8 Promovarea unei imagini pozitive a atletului în comunitate

2. BADMINTON

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1.Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Troficitate, tonicitate musculară - Capacitate vitală - Debit respirator optim la schimbările de factori de mediu - Sensibilitate tactilo-kinestezică - Stabilitate articulară 1.2.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3.Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metoda analizei de caz și autoanalizei - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4.Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1.Viteza - Viteza în regim de forță - Viteza de reacție - Viteza în regim de rezistență - Viteza în regim de suplețe 2.2.Forța - Forța în regim rezistență - Forța în regim de suplețe - Forța explozivă - Forța statică a degetelor 2.3.Rezistența - Rezistența în regim de viteză - Rezistența în regim de forță 2.4.Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară în condiții variate - Coordonare vizual-motrică - Îndemânare specifică - Echilibru static și dinamic 2.5.Mobilitate - Mobilitate articulară la nivel de segmente - Mobilitate scapulară, lombară - Elasticitate musculară
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază • priza rachetei (pentru forehand, pentru backhand, pentru serviciu) • poziția fundamentală (la primirea serviciului cu piciorul neîndemânatic în față, din timpul jocului: înaltă și medie) • deplasarea în teren (înainte, oblic stânga, oblic dreapta, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi, oblic înapoi stânga, oblic înapoi dreapta) • lovitura de forehand și de backhand (de jos – de pe loc, de jos - din deplasare, din lateral - de pe loc, din lateral - cu deplasare, de sus din dreapta - cu deplasare, de sus din stânga - cu deplasare, de deasupra

Domenii de conținut	Conținuturi
	capului - de pe loc, de deasupra capului - cu deplasare, de deasupra umărului) - lovitura de serviciu în funcție de mâna îndemnatică - tipul de serviciu (lung, scurt, înalt, razant, cu lovitură de dreapta, cu lovitură de stânga) - lovituri speciale: tăiate, liftate, lobate, clear, drop, drive - lovituri razante cu lungime, direcție și precizie cu adversar activ - lovituri scurte-stop cu direcție, cross și lung de linie cu adversar activ - lovituri înalte-clear cu direcție și precizie cu adversar activ 3.2. Procedee tehnice specifice, recomandate individual - lovituri înalte-clear folosind factorii de eficiență în meci de antrenament sau temă - lovituri razante folosind factorii de eficiență în meci de antrenament sau temă - lovituri scurte-stop folosind factorii de eficiență în meci de antrenament sau temă 3.3. Acțiuni tactice specifice 3.3.1. Acțiuni tactice individuale - de atac: - lovitura de atac de pe loc folosind factorii de eficiență în meci de antrenament sau temă - lovitura de atac din săritură folosind factorii de eficiență în meci de antrenament sau temă - de apărare: - poziția fundamentală de apărare joasă - lobul în meci de antrenament sau temă - acțiuni recomandate individual: - serviciul folosind factorii de eficiență cu adversar activ - dropul folosind factorii de eficiență cu adversar activ - smash-ul folosind factorii de eficiență cu adversar activ - lobul folosind factorii de eficiență cu adversar activ 3.3.2. Acțiuni tactice colective (jocul dublu) - de atac - așezarea în teren - atac prin lovituri scurte cu adversar activ - atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere cu adversar activ - orientarea loviturii de atac spre mijlocul terenului, între adversari - de apărare - așezare în linie - poziția fundamentală de apărare - deplasări în teren - returul din zona din spatele terenului folosind factorii de eficiență cu adversar activ - returul în cros folosind factorii de eficiență cu adversar activ - retur în lung de linie folosind factorii de eficiență cu adversar activ 3.4. Sisteme de joc - lateral - înainte-înapoi (dublu mixt)

Domenii de conținut	Conținuturi
	• circular
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive, evaluarea randamentului
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea pozitivă față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilitatea psiho-emoțională și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în jocul dublu 5.6 Spirit de inițiativă 5.7 Rezistență la stres 5.8 Etică și fair-play

3. BASCHET

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici - Perimetre corporale - Raport înălțime/ anvergură - Talie - Greutate corporală - Raport talie/greutate - Anvergură - Frecvență cardiacă în repaus - Frecvență cardiacă în tipul efortului - Frecvență Cardiacă după efor și timpul de revenire - Estimarea procentului de grăsime - Capacitate vitală pulmonară - VO2 Max estimat - Indicatori de recuperare și stres fiziologic - Variabilitatea ritmului cardiac 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - Metoda fartlek - Metoda repetărilor cu intensitate progresivă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului complex - Metoda jocurilor cu temă - Metoda eforturilor repetate la intensitate mare - Metoda intervalelor variabile - Metoda circuitelor de forță și putere explozivă 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de verbale (descrierea, explicația, conversația) - Metoda modelării - Metoda problematizării - Învățare prin descoperire - Autoanaliza video - metode de comunicare orală – metode expositive (explicația, descrierea, prelegerea), metode conservative (conversația), metode conservative (discuții de grup, brainstorming) - metode de explorare – directă (observația) și indirectă (demonstrația grafică, modelarea) - metode de acțiune (exerciții, activități creative) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamente FIBA și actualizările anuale. - Managementul greșelilor colective și individuale în joc. - Strategii de utilizare a faulturilor tactice. - Situații speciale
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza Accelerare/decelerare repetată în tranziții. Reacție la stimuli multipli (minge + adversar). Viteză de execuție 2.2. Forța Forță explozivă maximă. Forță specifică duelurilor sub panou. Exerciții combinate forță + mobilitate pentru prevenția accidentărilor. 2.3. Rezistența Rezistență aerobă Rezistență specifică intermitentă. Menținerea intensității maxime pe durata competiției.

Domenii de conținut	Conținuturi
	2.4. Coordonarea Coordonare complexă în acțiuni imprevizibile Controlul corporal în situații de contact. Coordonarea segmentelor în situație de oboseală fizică Echilibru dinamic 2.5. Mobilitate Mobilitate specifică pe lanțuri musculare implicate în sărituri și schimbări de direcție. Programe personalizate de stretching și refacere. Elasticitate musculară pentru sărituri și aterizări Echilibru între mobilitate și stabilitate 2.6. Calități motrice combinate Putere . Viteză în regim de coordonare cu accent pe decizia tactică. Forță în regim de coordonare cu contactul pe prima pășire și aruncare la coș din deplasare Coordonare în regim de rezistență Viteză în regim de rezistență
3.Tehnică și tactică	4.1 Tehnică în atac - Eficientizarea și creșterea vitezei de execuție a procedeelelor tehnice de atac, în special a aruncărilor la coș din acțiune de două și de trei puncte. 4.2 Tehnica în apărare - Eficientizarea și creșterea vitezei de execuție a procedeelelor tehnice de apărare, în special în apărare pressing om la om pe tot terenul. 4.3 Tactica în atac - Eficientizarea și creșterea capacității de decizie în situații de blocaj la omul cu minge, la blocaj la omul fără minge, la încrucișări, orientarea în timp și spațiu în funcție de minge și adversar. - Eficientizarea și creșterea capacității de execuție a acțiunilor tactice de atac - Creșterea tempoului de joc - Sisteme de atac cu 5 jucători pe perimetru, 4 jucători pe perimetru și un jucător pivot/ centru, 3 jucători pe perimetru și 2 jucători pivoți/ centru. 4.4 Tactica în apărare - Eficientizarea și creșterea capacității de înțelegere și reacție în funcție de tipul de blocaj și zona în care se realizează acesta - Apărarea diferențiată în funcție de abilitățile atacantului - Sisteme de apărare om la om, zonă și combinată - Sisteme de apărare pe tot terenul și pe jumătate de teren - Reacție rapidă la schimbarea tipului de apărare în funcție de adversar și timpul de atac - Schimbul de oameni în 2 - Schimbul de oameni în 3
4.Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității: jucătorii pot crea planuri detaliate pentru încălzire/ pregătirea organismului pentru efort, mobilitate, stabilitate . 4.2Explicarea și demonstrarea conținutului: jucătorii explică și demonstrează tehnici/tactice complexe, conduc exerciții la nivel de grup. 4.3Selectarea și utilizarea metodelor: aplică metode variate (joc dirijat, situații-problemă, autoevaluare).

Domenii de conținut	Conținuturi
	4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor: utilizarea tehnologiei (video, tabletă pentru scheme, senzori GPS, statistici). 4.5 Conducerea grupului: asumă rol de lider în condiții de presiune (time-out, organizarea unei apărări). 4.6 Organizarea competițiilor: simularea competițiilor oficiale cu reguli stricte (analiză adversar, roluri în staff). 4.7 Evaluarea activității: folosirea statisticii avansate (eficiență la aruncare, rația dintre asisturi, interceptii și mingii pierdute). <i>Accent: autonomie, analiză critică și asumarea deciziilor – pregătirea pentru integrarea în echipe profesionale.</i>
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament: tratează efortul ca pe o datorie profesională. 5.2 Autocontrol și disciplină: au autocontrol total, inclusiv în afara terenului (nutriție, refacere, viață personală). 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă: au mentalitate de campion, orientată spre excelență. 5.4 Obiective: stabilesc obiective SMART (clare, măsurabile, pe termen scurt și lung). 5.5 Asumarea rolurilor: își asumă roluri complexe de leadership și responsabilitate. 5.6 Colaborare: dezvoltă spirit de echipă și motivează grupul în situații critice. 5.7 Etică și fair-play: devin modele de conduită, promovând valori etice și respectul absolut pentru competiție.

4. BASEBALL / SOFTBALL

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Coordonarea - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnică în atac 3.1.1. Procedee tehnice de bază • lovirea mingii cu bastonul • alergarea în baze 3.1.2. Procedee tehnice specifice, recomandate individual

Domenii de conținut	Conținuturi
	- lovirea mingii cu bastonul in functie de pozitia jucatorului fata de baza casa; „furtul de baza” si alergarea in baze 3.1.3. Procedee tehnice specifice, recomandate individual - perfectionarea lovirii mingii cu bastonul in functie de pozitia jucatorului fata de baza casa; - perfectionarea lovirii mingilor tehnice aruncate de catre lansatori -pitcheri (curbe,change up etc) cu bastonul - alergarea în baze, „furtul de baza” - perfectionarea loviturii amortizate drag bunt, sacrifice bunt, squeeze - perfectionarea alergarii în baze, „furtul de baza”(still the base) - perfectionarea comunicarii si intelegerea semnelor in atac a jucatorilor de catre antrenori 3.1.4. Procedee tehnice specifice postului - bătaia mingii: alegerea bastonului, priza pe baston, poziția de bătaie în boxă, aruncată de lansator –pitcher - perfectionarea lovirii mingii cu pământul (hit) - alergarea in baze: pozitia de plecare din baza, alegerea momentului pentru furtul de baza, alergarea intre baze, alunecarea pentru cucerirea bazei (sliding) 3.2.Tehnica în apărare 3.2.1. Procedee tehnice de bază - perfectionarea poziției fundamentale pentru prinderea mingii - prinderea mingii ricoșate din pământ, rulata, la nivelul pieptului si fly - perfectionarea aruncarii mingii in baze pentru realizarea out-ului - perfectionarea aruncarii mingii in baze pentru realizarea double-play 3.2.2. Procedee tehnice specifice, recomandate individual - prinderea mingii ricoșate din pământ, rulata, la nivelul pieptului si fly - perfectionarea aruncarii mingii in baze pentru realizarea out-ului - perfectionarea aruncarii mingii in baze pentru realizarea double-play 3.2.3 Procedee tehnice specifice postului - prinderea mingilor rulate, înalte, joase, ricoșate din pământ - lansarea mingilor rapide de catre lansatori (pitcher) - perfectionarea aruncarilor tehnice de catre lansatori (pitcheri) – curve ball, change up, slider - surprinderea alergatorilor in baze de catre lansatori (pitcheri) - acoperirea/dublarea bazelor in functie de pozitia din teren a jucatorilor si a mingii lovite cu bastonul de catre echipa in atac - acoperirea/dublarea jucatorilor din terenul exterior(outfielderi) - perfectionarea poziției de prindere în spatele bazei casă(catcher) - prinderea mingii lansate în zona strike (catcher) - blocarea mingii cu pământul a prințatorului (catcher) - pozitionarea fata de baza casa a prințatorului in functie de aruncarea lansatorului 3.3.Tactica în atac - lovirea mingii la distanta (drive line hit) pentru cucerirea bazelor in siguranta - hit and run (loveste si alearga) - behind the runner (lovirea mingii cu bastonul) in zona libera din spatele alergatorului care avanseaza spre bazele 2 , 3 sau casa

Domenii de conținut	Conținuturi
	- lovirea mingii înalte (fly) la jucătorii din terenul exterior (sacrifice fly) - lovitura amortizată (bunt) în funcție de situația de joc în atac - realizarea loviturii amortizate drag bunt, sacrifice bunt, squeeze - alergarea în baze, „furtul de baza”(still the base) și „furtul dublu de baze”(double still) - comunicarea și înțelegerea semnelor în atac a jucătorilor de către antrenori 3.4. Tactica în apărare - aruncarea mingii în baze pentru realizarea outurilor simple - perfectionarea acoperirii bazelor de către jucătorii din terenul interior - dublajul la prinderea mingii lovite cu bastonul - perfectionarea realizării a două outuri (double play) - surprinderea alergătorilor în baze de către lansatori - surprinderea alergătorilor în baze de către prințatori - prinderea și aruncarea mingii în baze cu intermediar de către outfielderi pentru realizarea outurilor sau cucerirea cu o baza mai puțin a alergătorilor
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

5. BOX

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Talie adecvată categoriei la care boxează - Indici corespunzători ai aparatului cardio-respirator în efort specific - Agilitate motrică - Troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare - Concentrarea atenției, vedere periferică 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda eforturilor continue - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza în regim de rezistență - Viteza de reacție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța în regim de viteză - Forța explozivă - Forța dinamică segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice • lovitura cu pumnul alternativ cu ambele brațe • utilizarea alternativă a procedeeleor de lovire • alternarea loviturilor la cap-corp • aplicarea prioritară a loviturilor eficiente-particularizate 3.1.1. Componente tehnice specifice, recomandate individual • Promovarea pregătirii loviturilor decisive • Tehnici de luptă specifice, în funcție de caracteristicile fizice, psihice și tactice ale sportivului • Execuții tehnice ținând cont de partener (nivel), competiție, proba la care concurează • Alegerea independentă a procedeeleor tehnice în funcție de adversar 3.2. Acțiuni tactice specifice • combinații de lovituri-distribuite în funcție de minusurile adversarului • atac și apărare realizate rațional

Domenii de conținut	Conținuturi
	• dozarea efortului potrivit cu numărul de reprize • agresivitate coordonată cu momentele optime din meci
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Dorința de victorie și îmbunătățirea performanței 5.6. Stăpânire de sine 5.7. Etică și fair-play

6. CANOTAJ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - masa musculară activă solicitată de probă - troficitate și tonicitate musculară - capacitate maximă aerobă și anaerobă - debit cardiac și ventilație pulmonară - talie înaltă și normoponderalitate–proporționalitate și armonie în dezvoltarea corporală 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor intense - Metoda repetărilor cu intensitate mare - Metoda alternativă - Metoda circuitului - Metode specifice antrenamentului de coordonare 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feedback-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul competițional de canotaj - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța maximă - Forța dinamică explozivă - Forța segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă superioară - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Suplețea - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Rezistența aerob superioară - Rezistența musculară locală și generală - Forța în regim de rezistență - Forța în regim de viteză (forța explozivă)

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnică de start (pregătirea poziției, lasarea vâslelor la un unghi optim); exerciții pentru primele lovituri puternice și rapide; mișcări coordonate ale picioarelor trunchiului și brațelor pentru un impuls maxim 3.2. Tehnica de parcurs: menținerea ritmului constant, controlul și optimizarea amplitudinii și frecvenței loviturilor; sincronizarea picioarelor trunchiului și brațelor pentru realizarea unei tehnici de vâslit superioare 3.3. Tehnica de finis: creșterea intensității și frecvenței loviturilor de vâslă pentru accelerarea finală, stabilizarea unei respirații controlate pentru a susține intensitatea efortului. 3.4. Tehnica de vâslire în tempouri variate 3.5. Tehnica de vâslit în echipaj cu urmărirea partenerului 3.6. Tehnica de vâslire fără răsucirea palei 3.7. Tehnica de vâslire în condiții îngreunate
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

7. CĂLĂRIE

Domenii de conținut	Conținuturi
4.1 Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: • Indici funcționali specifici performanței: ○ Frecvența cardiacă în zone de intensitate (zone aerob-anaerobe). ○ Timpul de revenire și variabilitatea ritmului cardiac – indicatori ai formei sportive. ○ Capacitatea vitală crescută și controlul respirației în momente tehnice (sărituri, tranziții dificile). • Analiza posturală complexă: detectarea asimetriilor fine, influența asupra ajutoarelor, impactul pe termen lung. • Corelarea indicilor somato-funcționali cu planul de antrenament, adaptări individualizate. • Analiza avansată a somatotipului sportivului ecvestru și corelarea cu disciplina (dresaj, sărituri, complet). • Compoziție corporală optimizată pentru performanță: evaluare periodică, monitorizarea masei slabe vs. masei grase. 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: • complexe: intervale de intensitate variabilă replicând solicitările din sărituri/cross. • Metoda circuitului specializat: circuite funcționale pentru stabilizare centrală, reacție și coordonare fină. • Periodizarea metodelor în funcție de ciclurile antrenamentului (pregătire, precompetițional, competițional). 1.3. Metode și mijloace de instruire • Predarea diferențiată în funcție de stilul de învățare al sportivului și de nivelul calului. • Metode combinate: explicație–demonstrație–executare ghidată–executare independentă. • Metode moderne: ○ Analiza video (cadre lente, unghiuri multiple). ○ Utilizarea feedback-ului senzorial (proprioceptiv). ○ Antrenament mental (vizualizare a parcursului). • Metode de evaluare avansată: ○ Autoanaliza bazată pe criterii tehnice (FEI). ○ Evaluare comparativă (antrenament–concurs). ○ Evaluarea progresivă a relației cal–călăreț. 1.4. Prevederi regulamentare • Regulamente FEI specifice disciplinei practicate: criterii de evaluare, limite tehnice, clasificare. • Arbitraj avansat: interpretarea situațiilor limită, penalizări specifice, tactici pentru evitarea erorilor. • Reguli privind echipamentul: tipuri de zăbale admise, protecții, șei, modificări admise. • Reglementări veterinare și control antidoping pentru cal și sportiv. • Aspecte administrative ale competițiilor internaționale: înscriere, boxe, trasee, briefing-uri.
4.2 Calități motrice specifice	Echilibru de finețe: Capacitatea de a ajusta imediat postura pentru optimizarea impulsului și liniilor de abordare. Coordonare complexă: Control simultan avansat al ajutoarelor în exerciții tehnice dificile (schimbări de picior, treceri precise, combinații și distanțe).

Domenii de conținut	Conținuturi
	Forță specifică de performanță: Stabilitate superioară în zona lombară și pelviană în exerciții de săritură. Forță în membre pentru finețea presiunilor de ghidaj. Rezistență de competiție: Gestionarea efortului în parcurhuri complexe, cross-country, probe lungi de dresaj. Mobilitate suplă controlată: Mobilitate + stabilitate (mobilitate funcțională). Reacții anticipate: Decizii rapide în raport cu linia optimă, obstacole imprevizibile, ritmul calului.
4.3 Tehnică și tactică	3.1.Tehnică - Control avansat al echilibrului și al ajutoarelor independente. - Dresaj avansat: schimbări de picior la fiecare 3/4 timpi, piruete controlate, shoulder-in/haunches-in. - Sărituri de performanță: abordări tehnice complexe, combinații, distanțe strânse/deschise, linii în S, viraje rapide. - Cross: sărituri fixe, controlul ritmului și tempo-ului în teren variat. - Stabilitate superioară pe parcurhuri lungi, cu schimbări bruște. 3.2.Tactică - Strategii de economisire a energiei calului. - Planificarea traseului în funcție de profilul parcurului și dificultățile tehnice. - Tactici de abordare a obstacolelor cu grad ridicat de complexitate. - Gestionarea riscurilor și a situațiilor limită. - Strategii de competiție în raport cu timpii optimi și penalizările.
4.4 Organizarea și conducerea activității sportive	4.5 Planificarea ciclurilor de antrenament (micro-, mezo-, macrocicluri). 4.6 Programarea competițiilor și gestionarea perioadelor de vârf de formă. 4.7 Organizarea unui antrenament avansat în funcție de scopul sesiunii (tehnic, tactic, fizic). 4.8 Managementul calului de competiție: hrănire, efort, recuperare, prevenția accidentărilor. 4.9 Coordonarea lucrului cu echipa: antrenor, groom, veterinar, potcovar. 4.10 Conducerea calului în contexte solicitante (recunoaștere parcurs, activitate în exterior). 4.11 Gestionarea stresului competițional și a timpilor de pregătire
4.12 Comportament orientat spre progres și performanță	- Gestionarea presiunii psihologice în situații competiționale. - Elaborarea obiectivelor SMART de progres. - Construirea rutinei mentale pentru performanță: vizualizare, respirație, focalizare. - Comportament etic în competiții: respect față de cal, adversari și arbitri. - Dezvoltarea mentalității de învingător: motivație intrinsecă, consecvență, autocontrol.

8. DANS SPORTIV

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somatici • Înălțimea corporală • Greutate corporală • Indice de masă corporală • Armonie și proporționalitate corporală • Indicele Cormic • Indicele crural • Indicele brahial • Compoziția corporală (metoda pliurilor cutanate) • Somatotip • Postură și aliniament corporal 1.2. Indici funcționali: • Frecvența cardiacă în repaus, în efort, de revenire (imediată) după efort, de recuperare • Tensiunea arterială • Capacitatea vitală 1.3. Deprinderi și priceperi motrice - variante de mers și alergare - variante de săltări și sărituri - variante de lansări și prinderi 1.4. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.5. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.6. Prevederi regulamentare - Regulamentul competițional - Reguli de arbitraj - Abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de execuție - Viteza în regim de suplețe 2.2. Forța - Forța generală - Forța segmentară - Forță în regim de viteză - Forță în regim de suplețe 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Precizia mișcării - Orientarea spațio-temporală 2.5. Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța-rezistență - Rezistența de forță - Rezistența de viteză
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice de bază - Figuri din clasele superioare în dansurile standard - Figuri din clasele superioare în dansurile latino-americane - Ritmul specific fiecărui dans și executarea figurilor pe muzică și în caracterul specific fiecărui dans - Executarea coregrafilor specifice secțiunilor standard sau latino-americane - Încadrarea pe senul de dans și respectarea direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans - Muzicalitatea 3.2 Procedee tehnice specifice - Coregrafii din clasele superioare specifice secțiunilor standard sau latino-americane - Încadrarea pe senul de dans și respectarea direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans - Muzicalitate 3.3 Procedee tehnice specifice, recomandate individual - Confruntarea cu diverși adversari - Valorificarea sistematică a rezultatelor antrenamentului - Folosirea unui ring de dans cu dimensiuni mai reduse - Acțiuni în condiții apropiate celor din cadrul competițiilor 3.4 Acțiuni tactice specifice - Încadrarea coreografiilor în funcție de spațiul disponibil pentru execuția acestora pe ringul de dans în timpul competiției - Amplasarea perechii de dansatori în locul cel mai vizibil pentru arbitraj Evitarea zonelor aglomerate în timpul dansului
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor/festivalurilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în pereche/echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

9. FOTBAL

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul jocului de fotbal - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție - Viteza de accelerare 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Coordonarea - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză - Viteză în regim de tehnică

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	<i>Tehnica fără minge</i> • <i>tehnica deplasărilor, din atac și apărare</i> • <i>tehnica efectuării presingului, a deposedărilor și a jocului la interceptie</i> • <i>dublajul</i> • <i>schimbul de jucători la marcaj în apărare</i> <i>Tehnica jucătorului de câmp</i> - <i>lovirea mingii cu:</i> • <i>călcâiul</i> • <i>prin deviere cu șiretul exterior, latul sau exteriorul labei piciorului</i> • <i>din semivole</i> - <i>preluarea mingii</i> • <i>cu capul prin amortizare</i> • <i>cu talpa prin ricoșare</i> • <i>deposedarea</i> • <i>din lateral</i> • <i>prin alunecare</i> - <i>lovirea mingii cu capul</i> • <i>din alergare</i> • <i>din alergare cu săritură</i> • <i>din plonjon - de pe loc și din alergare</i> • <i>șutul la poartă din situații/ poziții variate</i> - <i>pregătire tehnică individualizată</i> • <i>lovituri fixe</i> • <i>procedee de finalizare</i> • <i>tehnica cu:</i> <i>fundașii</i> - <i>degajări</i> - <i>deposedări cu rămânere în posesie</i> <i>mijlocașii</i> - <i>lansări</i> - <i>deschideri</i> - <i>schimbări de direcție de joc</i> <i>atacanții</i> - <i>centrări din alergare</i> - <i>pasa înapoi</i> - <i>devieri</i> - <i>șut la poartă</i> - <i>cu adversitate</i> - <i>în criză de spațiu și timp</i> <i>Tehnica portarului</i> <i>prinderea, boxarea și devierea mingii</i> - <i>blocarea mingii</i> - <i>repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul</i> - <i>degajarea mingii statice sau aflată în mișcare</i> <i>Tactica în atac – acțiuni colective și individuale</i> <i>Acțiuni tactice individuale în atac</i> <i>Acțiuni tactice învățate și aplicate la nivelul grupei de avansați)</i> • <i>combinațiile și traseele în vederea eficienței finalizării din atac rapid, pozițional sau contraatac</i> • <i>adaptarea mijloacelor tehnico-tactice la specificul echipei adverse</i> <i>Acțiuni tactice colective în atac</i>

Domenii de conținut	Conținuturi
	- acțiunile tactice cursive prin demarcări rapide pe poziții viitoare: - culoare-zone libere - angajări (pase) precise pentru jucătorul cel mai bine plasat - rolul de coordonator de joc asumat de fiecare jucător intrat în posesia mingii - acțiunile tactice individuale și colective în cadrul atacului pozițional sau în circulație de minge și jucători, cu participarea jucătorilor din linia a doua la acțiunile de finalizare - modalitatea de acoperire a întregului spațiu de joc (lărgime și adâncime) prin deplasarea jucătorilor fără minge, în scopul obținerii superiorității numerice și multiplelor posibilități de pasare a posesorului mingii - schimbarea direcției de deplasare și schimbul de locuri al atacanților în zona a doua - combinații de finalizare din atac rapid și atac pozițional Tactica în apărare – acțiuni colective și individuale Acțiuni tactice individuale în apărare - marcaj dublu, triplu în vederea realizării pentru deposedarea și anihilarea adversarului pătruns pe diferite culoare Acțiuni tactice colective în apărare - sistemul cu 4 fundași și aprincipalele sale variante - presingul colectiv și replierea rapidă în caz de nereușită - apărarea în zonă, coordonată cu cea om la om (apărare combinată) - angajamentul total al jucătorilor în recuperarea mingii Acțiuni tactice pentru portar - închiderea culoarului - dirijarea apărării - plasament la lovituri libere Sisteme de joc - varianta 1-4-3-3 - varianta 1-4-4-2:
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

10. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali generali • Indice de masă corporală • Masa musculară • Capacitate vitală • Frecvența cardiacă • Frecvența respiratorie 1.2. Indici somato-funcționali specifici • Procent grăsime corporală orientativ 8–12 %, ajustat la vârstă și maturare biologică • Raport talie–greutate monitorizat constant (BMI și raport talie–șold) • Anvergura corpului ușor mai mare decât talia/înălțimea, favorabilă pentru amplitudinea mișcărilor • Diametru biacromial ușor mai mare decât diametrul bitrohanterian, indicând un raport armonios între segmente • Greutatea corporală proporțională cu talia, monitorizată în dinamică, nu ca valoare fixă • Capacitatea de efort în regim energetic mixt, cu preponderență anaerobă pentru elementele acrobatice • Indici funcționali: frecvență cardiacă și respiratorie la repaus, efort și revenire • Profil neuroendocrin echilibrat (evaluare medicală periodică) 1.3. Deprinderi și priceperi motrice - variante de mers și alergare - variante de salturi și sărituri - echilibru static și dinamic 1.4. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice • Metoda continuă: • Metoda intervalelor • Metoda circuitului • Metoda jocului • Metode combinate 1.5. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) • Metode de expunere și comunicare • Metoda exersării practice • Metoda învățării prin descoperire • Metode de evaluare 1.6. Prevederi regulamentare • Regulamentul ramurii sportive • Codul de punctaj FIG • Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteză - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forță - Forța izotonică - Forța izometrică - Forța explozivă 2.3. Rezistență - Rezistență musculară locală - Rezistență la efort anaerob - Rezistență la efort mixt 2.4. Capacități coordinative

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână/ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitate - Suplețea activă - Suplețea pasivă - Mobilitatea articulară - Elasticitatea musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forță-rezistență - Forță-viteză (forță explozivă) - Rezistență-forță - Rezistență-viteză
3. Tehnică și tactică	Pregătirea tehnică • <i>Juniori III</i> elemente din exercițiile programei categoria Juniori III; exerciții necesare pentru tranziția spre categoria II/ I • <i>Juniori II</i> : elemente din programele categoria Juniori II; elemente de dificultate crescută pentru trecerea spre nivel Junioare I • <i>Juniori I</i> : elemente conform programei FRG / Codului FIG pentru Juniori și Seniori, incluzând elemente de dificultate ridicată • <i>Conținut tehnic</i>: conform programei FRG pentru categoriile respective (sărituri, paralele, bârnă, sol) Pregătirea artistică • Serii artistice extrase din exercițiile la sol și bârnă pentru categoriile Juniori III, II și I • Compoziții integrale la sol și bârnă adaptate fiecărui nivel • Pregătire fizică prin mijloace artistice și mobilitate articulară Procedee tehnice specifice • Variante individualizate conform profilului sportivei • Introducerea elementelor originale, în conformitate cu cerințele FRG/FIG, pentru creșterea dificultății la nivelul categoriei corespunzătoare Acțiuni tactice specifice • Valorificarea punctelor forte ale sportivei (aparate preferate) în concurs • Adaptarea antrenamentelor la condițiile de concurs • Alcătuirea exercițiilor pe aparate, conform cerințelor categoriei curente și preferințelor sportivei • Alegerea echipamentului care să avantajeze sportiva • Simulări de concurs prin verificări, eliminarea elementelor de risc
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor 4.8. Evaluarea activității sportive

Domenii de conținut	Conținuturi
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

11. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - aspect armonios - torace globulos - centura scapulară puternică - dezvoltare armonioasă - capacitate maximă aerobă - elasticitate toracică - capacitate vitală - talia 120-135 cm - greutatea recomandată cu 8-10 kg mai puțin decât mărimea centimetrelor taliei, minus 100 - țesut adipos 12-13 % - diametrul biacromial mai mare cu 7-8 cm decât cel bitrohanterian - dezvoltare fizică estetică 1.2. Indici somato-antropometrici, funcționali, neuro-motorii și cognitiv-motorii specifici ☐ Indici somato-antropometrici • Înălțimea corporală • Greutate corporală • Indice de masă corporală • Armonie și proporționalitate corporală ☐ Lungimea trunchiului, membrelor superioare și inferioare ☐ Indicele Cormic ☐ Indicele crural ☐ Indicele brahial • Compoziția corporală • Somatotip: profil ideal pentru GA: scăzut endomorf, ridicat mezomorf, moderat ectomorf) • Constituție musculară: dezvoltare musculară armonioasă, cu accent în regiunea trunchiului și umerilor • Postură și aliniament corporal ☐ Indici funcționali ☐ Frecvența cardiacă în repaus, în efort, de revenire (imediată) după efort, de recuperare ☐ Capacitate vitală ☐ Putere anaerobă ☐ Forță musculară ☐ Rezistență musculară ☐ Mobilitate articulară ☐ Indici neuro-motorii ☐ Coordonare generală ☐ Coordonare specifică: multi-segmentară/multi-articulară, segmentară, artistică/coregrafică, adaptată lucrului la aparate/probe specifice

Domenii de conținut	Conținuturi
	☐ Capacitate proprioceptivă - Echilibru static - Echilibru dinamic - Kinestezia: Percepția poziției segmentelor corporale; percepția mișcării segmentelor (direcție, amplitudine, viteză, ritm); percepția forței și a tensiunii musculare (intensitatea contracției musculare) - Control și reacție posturală ☐ Orientare spațio-temporală ☐ Indici cognitiv-motorii ☐ Memorie motrică și coregrafică (memoria procedurală, secvențială, transfer motric) ☐ Atenție și concentrare (selectivă, distributivă, susținută) ☐ Anticipație motorie ☐ Capacitate de învățare motrică 1.4. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - Metoda continuă - Metoda individualizării - Metoda accesibilizării - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.5. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metoda individualizării - Metoda accesibilizării - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.6. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Dinamică - Izometrică - Explozivă - Segmentară - Posturală 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare intersegmentară - Coordonarea echilibrului static - Coordonarea echilibrului dinamic - Orientare spațio-temporală - Coordonare fină - Coordonare combinativă - Coordonare proprioceptivă și vizuală

Domenii de conținut	Conținuturi
	2.5. Mobilitate și suplețe - Mobilitate și suplețe activă - Mobilitate și suplețe pasivă - Mobilitate și suplețe în regim combinat: • În regim de forță • În regim de capacități coordinative 2.6. Calități motrice combinate - Forța-rezistență - Forța-viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - <i>Rezistența de viteză</i>
3. Tehnică și tactică	Procedee tehnice de bază 3.1. Juniori III, nivel 1 - elementele tehnice pentru cele șase aparate, conform programei F.R.G. 3.1.1. <u>Sol:</u> 1. Din stând fața spre direcția A-C, elan și răsturnare înainte prin stând pe mâini, săritură dreaptă urmată de rostogolire înainte și săritură cu întoarcere pe direcția C-D/C-B 2. Balansare de picior lateral cu rotarea brațelor în stând depărtat, brațele lateral și urcare în stând pe mâini din forță prin depărtat și stând pe mâini menținut (2s.), rostogolire înainte în așezat, ridicarea trunchiului cu brațele sus în așezat depărtat. Ridicare în sprijin echer depărtat (2s.), revenire în așezat 3. Trecere în culcat dorsal ridicare în pod (2s.), revenire în culcat dorsal, ridicare în așezat și îndoire înainte (2s.), ridicarea în așezat depărtat cu br. sus, apoi îndoire înainte în depărtat, cu pieptul - bărbia pe sol și picioarele depărtate la $\leq 90^\circ$ (2s.) Trecere prin sfoară și apropierea picioarelor înapoi în culcat facial 4. Trecere în ghemuit ridicare în stând, roata laterală pe o parte, întoarcere 180° și roată laterală pe cealaltă parte, întoarcere 90°, cumpănă înainte (2s.), ridicare în stând cu întoarcere pe diagonala B-D/D-B 5. Trei pași de elan, roată întoarsă, răsturnare înapoi, răsturnare înapoi, săritură dreaptă cu aterizare în stând 3.1.2. <u>Cal cu mănere (Capră și Ciupercă cu un mâner):</u> - La această probă sportivii vor concura la capră joasă și la ciupercă cu un mâner - Înălțimea aparatului: cca. 30 - 40 cm - Maxim 2 reluări a structurii după o cădere, după care structura este considerată finalizată - Vor fi luate în considerare toate cercurile finalizate în sprijin facial pe ambele mâini - Punctajul valoric este dat de numărul de cercuri finalizate; - Exercițiu scurt - 1 punct penalizare neutră pentru fiecare 2 cercuri pe capră și/sau 1 cerc pe mâner lipsă 1. 10 cercuri în sprijin (lateral) pe capra joasă, terminate în poziție sprijin facial. La Capră 2. 5 cercuri pe un mâner - (Ciuperca cu un mâner), în orice priză 3.1.3. <u>Inele:</u> - Înălțimea aparatului: 2.20 m de la saltea - Se poate utiliza o saltea suplimentară de 10 cm. 1. Din atârnat, urcare cu ajutor în sprijin și menținerea poziției (2s), ridicare în echer menținut (2s);

Domenii de conținut	Conținuturi
	2. Trecere prin rostogolire lentă înainte, în atârnat răsturnat îndoit 3. Luarea elanului, balans înapoi, balans înainte cu trecerea bazinului peste nivelul inelelor, balans înapoi peste nivelul inelelor, balans înainte cu revenire în atârnat răsturnat 4. Tracțiune lentă în brațe concomitent cu coborârea prin echer a picioarelor până la verticala de jos și menținere (2s.), apoi revenire prin echer în atârnat răsturnat 5. Balans înapoi, balans înainte, balans înapoi și coborâre prin salt înapoi întins 3.1.4. <u>Sărituri:</u> - Înălțimea aparatului: 1,10 m, se va folosi la alegere 1, 2 trambuline sau minitrambulină (plasă) elastică - Prima săritură contează pentru clasamentul de la Individual Compus și/sau Echipe - Stând pe mâini (răsturnare înainte prin stând pe mâini), cu aterizare în stând. GR II, nr. 201 3.1.5. <u>Paralele:</u> - Înălțimea aparatului: 1,5 m de la saltea 1. Din elan, îndreptare lungă joasă în așezat depărtat înapoi sprijinit 2. Trecere în echer apropiat, sub-balansare și îndreptare în așezat depărtat, și rotarea brațelor înainte sprijinit 3. Apropierea picioarelor înapoi în sprijin, balans înainte peste orizontală, balans înapoi către stând pe mâini 4. Balans înainte, balans înapoi, balans înainte peste orizontală, balans în stând pe mâini marcat 5. Din stând pe mâini trecere pe o bară și coborâre laterală 3.1.6. <u>Bară fixă:</u> - Înălțimea aparatului: 2 m de la saltea - Se poate utiliza o saltea suplimentară de 10 cm 1. Din atârnat cu priza de sus apucat, luarea elanului, balans înapoi, balans înainte 2. Balans înapoi, balans înainte cu ½ întoarcere (stil Braglie), în priză mixtă, balans înainte, balans înapoi cu schimbarea prizei de sus apucat 3. Balans înainte și îndreptare în sprijin 4. Balans în sprijin plutitor peste 300 peste orizontală 5. Răsturnare înapoi în sprijin, sub-balansare în atârnat cu balans înapoi, înainte, înapoi și coborâre prin săritură cu aterizare în stând 3.2. Juniori III, nivel 2 - elementele tehnice pentru cele șase aparate, conform programei F.R.G - Exercițiile sunt impuse - Lipsa unei părți din structură duce la nerecunoașterea cerinței și o posibilă penalizare neutră pentru exercițiu scurt (câte 1 punct pentru) dacă nu se inițiază structura, cu excepția celor specificate la observații - Ordinea structurilor în exercițiu nu poate fi schimbată. Modificarea ordinii lor duce la nerecunoașterii cerinței 3.2.1. <u>Sol:</u> 1. Din stând pe direcția A-C, cumpăna lateral Y, ≥ 450, eliberarea piciorului și menținerea lui peste orizontală (2 s.), revenire în stând, din elan roata întoarsă, răsturnare înapoi și salt înapoi întins

Domenii de conținut	Conținuturi
	2. Săritură cu întoarcere pe direcția C-D/C-B, rostogolire înainte în sfoară laterală (2 sec.), trecere în sprijin culcat facial, două cercuri 3. Din sprijin culcat facial, stând pe mâini din forță „paster” (2s) rostogolire înainte cu genunchii întinși, săritură cu întoarcere $\frac{1}{2}$ ridicarea piciorului înainte și a brațelor sus, lentă înapoi, urmat de rostogolire înapoi în stând pe mâini cu brațele întinse, pas fandare cu întoarcere pe noua direcție 4. Pe direcția B-D/D-B, alergare, răsturnare înainte și salt înainte grupat, rostogolire lungă, îndreptare de pe cap săritură artistică cu întoarcere $\frac{1}{2}$. 5. Pe direcția B-D/D-B, alergare, răsturnare înainte și salt înainte grupat, rostogolire lungă, îndreptare de pe cap săritură artistică cu întoarcere $\frac{1}{2}$. 6. Din elan roată întoarsă - răsturnare înapoi, răsturnare înapoi - salt grupat înapoi 3.2.2. <u>Cal cu mâner:</u> - La această probă sportivii vor concura la capră joasă și la ciupercă cu un mâner - Înălțimea aparatului: cca. 30-40 cm - Maxim 2 reluări a structurii după o cădere, după care structura este considerată finalizată - Vor fi luate în considerare toate cercurile finalizate în sprijin facial pe ambele mâini - Punctajul valoric este dat de numărul de cercuri finalizate; - Exercițiu scurt - 1 punct penalizare neutră pentru fiecare 2 cercuri sau pivotul pe capră și/sau 1 cerc pe mâner sau întoarcerea dorsală lipsă la ciuperca cu un mâner La capră: fără mâner: - 4 cercuri laterale, (4x0,5 pct.) - $\frac{1}{4}$ pivot, (1 pct.) - 4 cercuri transversal, (4x 0,5 pct.) La o ciupercă - cu un mâner - 2 cercuri (2x1 pct.) - $\frac{1}{2}$ întoarcere dorsală (1 pct.) - 2 cercuri (2x1 pct.) 3.2.3. <u>Inele:</u> - Înălțimea aparatului: 2.20 m de la saltele - Se poate folosi o saltea suplimentară de 10 cm. 1. Urcare din forță în sprijin, echer menținut, rostogolire înainte în atârnat răsturnat întins 2. Planșă înapoi depărtată menținută, revenire în atârnat răsturnat îndoit 3. Luarea balansului, balans înapoi cu răsucire înainte (cilindru) 4. Balans înapoi, balans înainte, balans înapoi, balans înainte cu răsucire înaltă înapoi și coborâre 5. Salt înapoi întins. 3.2.4. <u>Sărituri:</u> - Înălțimea mesei de sărituri: 1,15 m de la sol - Prima săritură contează pentru clasamentul de la Individual Compus și/sau Echipe - Pentru calificare pentru finală și în finală se vor executa cele două sărituri prevăzute 1. Săritură prin stând pe mâini cu aterizare în stând. (II. 201)

Domenii de conținut	Conținuturi
	2. Săritură prin roată întoarsă (rondă) cu aterizare în stând cu fața către aparat. (III. 301) 3.2.5. <u>Paralele:</u> - Înălțimea aparatului: 1,7 m de la saltea 1. Săritură și balans înainte și înapoi x2 în atârnat (stil gigantică), îndreptare în sprijin echer menținut 2 sec. 2. Urcare din forță în stând pe mâini, menținut 2 sec. (Paster) 3. Vals înapoi sau înainte 4. Balans înainte, balans înapoi în stând pe mâini x2, cel de al doilea balans în stând pe mâini menținut 2 sec. 5. Coborâre salt înapoi întins 3.2.6. <u>Bară fixă:</u> Înălțimea aparatului: - 2 m de la saltea - Se poate folosi o saltea suplimentară de 10 cm. 1. Din atârnat cu priza cubitală (răsucită), luarea elanului, balans înapoi și schimbare de priză în „de sus apucat” 2. Balans înainte, balans înapoi, balans înainte cu $\frac{1}{2}$ întoarcere (stil Braglie) cu schimb alternativ de priză, sau menținerea prizei mixte 3. Balans înainte și îndreptare în sprijin, balans în sprijin plutitor peste 450, roată liberă peste 450 4. Două gigantici înapoi 5. Salt înapoi întins
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

12. GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali generali: - raport talie-greutate ($G = T_{cm} - 100$) $-10 / -20$ - țesutul adipos 9-11% - anvergura = 6-8 cm mai mare decât talia - musculatura fusiformă - capacitate vitală - frecvența cardiacă 1.2. Indici somato-funcționali speciei: - inferioare și superioare lungi - bazin îngust - țesut adipos scăzut - corp armonios dezvoltat estetic - adaptare cardio-respiratorie foarte bună 1.3. Deprinderi și priceperi motrice - variante de sărituri și săltări - variante de lansări și prinderi - mențineri de poziții și proiectări ale corpului în spațiu (sărituri/săltări) 1.4. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.5. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.6. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - de reacție - de execuție în regim de îndemânare 2.2. Forța - de susținere a segmentelor corpului în mișcări cu amplitudine mare - explozivă în regim de îndemânare 2.3. Capacități coordinative - coordonare vizual-motrică 2.4. Rezistența - aerobă și anaerobă în regim de îndemânare 2.5. Mobilitatea - articulară dinamică - suplețe musculară 2.6. Metode și mijloace de dezvoltare - a forței explozive - a vitezei de reacție și de execuție - a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte - a îndemânării în acționarea obiectelor portative - a mobilității dinamice și a supleței musculare

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1. PROCEDEE TEHNICE 3.1.1. Tehnică corporală - Deplasări - o combinații de pași însușiți - o variante de pași de dans, în deplin acord cu acompaniamentul muzical, conform codului de punctaj FIG în vigoare - Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse - o elementele de dificultate A și B - o combinații mixte în vederea realizării dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG - Tehnica mișcărilor realizate din inerție - o elementele de dificultate B executate izolat - o elementele de dificultate A și B executate în combinații mixte, respectiv din elemente de echilibru cu alte elemente corporale, conform codului de punctaj FIG - Rotații ale corpului în jurul axului vertical și pe diferite părți ale corpului - o piruete pe un picior pe vârful, pe toată talpa, pe un genunchi sau cu sprijin pe diferite părți ale corpului - o piruetele învățate cu mărirea numărului de rotații - o variante noi de piruete - o combinații de piruete pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG - o combinații de piruete cu alte elemente tehnice corporale, în vederea realizării dificultăților de nivel C și D - o elemente dinamice cu rotație - Proiecții ale corpului în spațiu - o sărituri artistice - cu sau fără elan pregătitor, cu traiectorie de zbor verticală sau lungă, cu sau fără întoarcere în faza de zbor - o săriturile de dificultate A și B învățate - o sărituri noi de dificultate C și D - o combinații de sărituri pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG în vigoare - o combinații de sărituri cu elemente tehnice corporale pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG în vigoare - Elemente de echilibru - o pe vârful unui picior - o pe toată talpa - o cu sprijin pe diferite părți ale corpului, - o poziții menținute - joase sau înalte cu sprijin simplu dublu, triplu; - Mișcări din conținutul gimnasticii acrobatice: - o elementele învățate în legări variate - o noi combinații și serii de elemente acrobatice spectaculoase pentru realizarea elementelor de risc 3.1.2. Tehnica de acționare a obiectelor portative: - Balansări: - o combinații cu alte tehnici de acționare a obiectelor portative - o combinații noi pentru realizarea unor legări originale - Lansări: - o lansări cu elemente corporale - o lansări cu elemente cu rotație, elemente acrobatice - o combinații noi pentru realizarea unor legături originale și spectaculoase

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Rulări și retro rulări - o rulări pe diferite segmente, în deplasare, în combinații cu elemente corporale, pentru realizarea dificultăților de nivel C și D, conform codului de punctaj FIG - o variante de rulări în legări originale - o retro rulări executate cu elemente de dificultate B - Rotări - o rotări în toate planurile, pe diferite segmente ale corpului - o rotări în combinații cu elemente de dificultate A și B - o variante noi de combinații și legări originale, spectaculoase - Șerpuiți și spirale - o șerpuiți și spirale în toate planurile, pe sol, în aer și în combinații cu elemente corporale - o variante noi în combinații originale și spectaculoase - Săltări, treceri, sărituri prin sau peste obiecte portative - o sărituri de dificultate A și B prin coardă/cerc - o treceri prin desenul obiectului - o variante noi în legări complexe, originale și spectaculoase 3.2. Etape în consolidarea tehnicii - etapa 1 - repetarea procedurii tehnice în legări directe cu alte procedee din conținutul aceleiași grupe de elemente - etapa 2 - repetarea procedurii tehnice în legări directe cuprinzând procedee tehnice din grupe diferite de elemente - etapa 3 - repetarea procedurii tehnice conform „trepte a II-a” dar în condiții variate oferite de acompaniamentul muzical din punct de vedere al tempoului, măsurii muzicale, caracterului, cu implicații asupra manierei de interpretare expresivă a gestului 3.3. Pregătire muzicală - structuri de mișcări capabile să transmită prin intermediul acțiunii motrice, caracteristicile componentelor muzicale - variante de acompaniamente muzicale pentru probele de concurs 3.4. Pregătire artistică - exerciții specifice din dansul clasic, la bara de perete și centru 3.5. Elemente tehnice recomandate pentru studiul individual: elementele tehnice corporale cu grade diferite de dificultate, ierarhizate valoric pe baza unor criterii generale care țin seama de următoarele aspecte: - amplitudinea formelor de mișcare - natura sprijinului - durata menținerii diferitelor poziții - mărimea turațiilor în jurul axului vertical - evoluția segmentelor prin planuri și direcțiile - complexitatea aspectelor spațio-temporale 3.6. Acțiuni tactice specifice - valorificarea noțiunii de expresivitate în interpretarea artistică a compoziției motrice - valorificarea noțiunii de „jonglerie și adresă” în acționarea obiectelor portative în directă sincronizare cu mișcările corporale specifice - strategia amplasării dificultăților și a elementelor de risc în cadrul compozițiilor exercițiilor de concurs - variante de punere în evidență a elementelor de dificultate în probele de concurs

Domenii de conținut	Conținuturi
	- variante pentru evitarea ratărilor în concurs a elementelor de dificultate 3.7. Trăsături psihice dominante - eliminarea sentimentului de teamă față de adversar - concentrare - atenție distributivă - stăpânire de sine - încredere în posibilitățile de afirmare - dezinvoltură și optimism
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

13. HALTERE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală – greutatea corporală și raportul talie/greutate - Masa musculară–raportul înălțime-anvergură - Capacitate vitală (VO2max) - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare - stabilitate optimă a S.N.C. 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă – exerciții de rezistență aplicate pe perioade lungi cu intensitate constantă - Metoda intervalelor – alternarea eforturilor intense cu perioada de revenire activă - Metoda circuitului - Metoda jocului- cu mingi medicinale 1.3 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive – controlul greutății și antidopingul - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție – la stimuli vizuali și tactili - Viteza de execuție – a procedeele tehnice - Viteza de repetiție - Viteza de opțiune 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - Forța specifică - Forța dinamică - Forța statică 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Dexteritate - Iscusință 2.5. Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța – rezistență - Forța – viteză (forța explozivă)
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice • smulsul tehnic • aruncatul tehnic 3.2 Procedee tehnice specifice probei • smuls fără fandare • smuls în forță • smuls direct • pus la piept tehnic • pus la piept fără fandare • pus la piept fara fandare + aruncat fără fandare • aruncat împins de pe suport • aruncat fără fandare de pe suport • aruncat tehnic de pe suport • trageri pentru smuls, înalte și normale • trageri pentru aruncat • îndreptări pentru aruncat • îndreptări pentru smuls • dozarea efortului în antrenament și competiții 3.3 Procedee tehnice specifice, recomandate individual • de manevrare • de finalizare 3.4 Acțiuni tactice specifice • perfecționarea gândirii tactice perfecționarea tacticii de abordare a concursurilor
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în grup 5.6. Colaborare și spirit de grup 5.7. Etică și fair-play

14. HANDBAL

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni de fiziologia efortului: - Efort anaerob alactacid - Efort anaerob lacticid - Efort aerob 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Educarea proprioceptivă 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul jocului de handbal (integral) - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța maximă - Forța segmentară 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă lacticidă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța – rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză <i>*din punctul de vedere al dezvoltării calităților motrice, scade în importanță dezvoltarea lor în forma generală, accentul punându-se pe dezvoltarea lor în forma de manifestare specifică jocului de handbal.</i>
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnică în atac - Adaptarea procedeele tehnice de atac specificității posturilor din atac 3.2. Tehnica în apărare - Adaptarea procedeele tehnice de apărare specificității posturilor din apărare 3.3. Tehnica portarului - Formarea stilului personal 3.4. Tactica în atac - Toate acțiunile tactice individuale și colective specifice jocului în atac;

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Combinații tactice între doi, maxim trei jucători; - Colaborarea pe posturile învecinate; 3.5. Tactica în apărare - Toate acțiunile tactice individuale și colective specifice jocului în apărare; - Colaborarea cu portarul; - Colaborarea pe posturile învecinate în apărare; 3.6. Tactica portarului - Echilibrul defensiv; - Colaborarea cu apărătorii; - Schimbările portar – jucător de câmp. <i>*se realizează specializarea adâncă pe post;</i> <i>*în atac se vor utiliza formele de atac pozițional cu unul sau doi pivoți și atacul în circulație;</i> <i>*în apărare se vor utiliza forma de atac "om la om" pe tot terenul sau în jumătate de teren, sistemele de apărare pe zonă 6:0, 5:1, 4:2 și 3:2:1, precum și sistemele de apărare combinată 5+1 și 4+2;</i> <i>*obiectivele vor fi de consolidare și perfecționare</i> <i>*mijloacele utilizate în antrenament vor reprezenta fragmente de joc și se vor realiza în condiții de adversitate.</i>
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Organizarea și conducerea activității sportive 4.3. Conducerea grupului în activități sportive 4.4. Organizarea competițiilor școlare 4.5. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.2. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.3. Asumarea rolurilor în echipă 5.4. Etică și fair-play

15. HOCHEI PE GHEAȚĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali generali • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • tip somatic mediu spre longilin • stabilitate articulară • suplețe musculo-ligamentară 1.2. Indici somato-funcționali specifici • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil 1.3. Prevederi regulamentare • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare 1.4. Reguli de comportament • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - de reacție / de execuție / de deplasare / de repetiție 2.2 Forța - explozivă / în regim de viteză / în regim de rezistență / de împingere / scapulară / lombară - în regim de viteză - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în mișcare accelerată 2.3 Rezistența - specifică pe gheață – alunecare de durată - în regim de viteză - în regim de forță 2.4 Mobilitatea - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare a gleznelor
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice de bază • deplasare în apărare fără posesia pucului • deplasare în atac fără posesia pucului • preluarea pucului • pasarea pucului • lovituri la poartă pe drive 3.2 Procedee tehnice recomandate individual • de deplasare-alunecare • de finalizare 3.3 Acțiuni tehnice recomandate individual

Domenii de conținut	Conținuturi
	- consolidarea alunecării - consolidarea elementelor tehnice: - ocoliri stânga-dreapta / pas / frâne 3.4 Acțiuni tactice specifice a) în atac: - demarcarea - pătrunderea - depășirea - fenta de pasare - depășirea - lovitura la poartă b) în apărare: - marcajul - intercepția - deposedarea - blocarea loviturilor la poartă 3.5 Acțiuni tactice colective: a) în atac: - circulația pucului - circulația jucătorilor pentru: - realizarea combinațiilor de dublare a depășirii - de pasare și pătrundere pe direcția pasării - pasarea urmată de încrucișare simplă b) în apărare: - circulația jucătorilor în funcție de puc și atacanți - circulația jucătorilor în raport cu distanțele față de poartă - retragerea - alunecarea pentru realizarea marcajului individual - alunecarea pentru apărarea zonei în care se află pucul 3.6 Sisteme de întrecere: conform regulamentului Federației Romane de Hochei pe Gheață
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.3 Organizarea competițiilor școlare 4.4 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort 5.2 Autocontrol 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Etică și fair-play

16. HOCHEI PE IARBĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali generali • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • tip somatic mediu spre longilin • stabilitate articulară • suplețe musculo-ligamentară 1.2. Indici somato-funcționali specifici • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil 1.3. Prevederi regulamentare • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare 1.4. Reguli de comportament • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - de reacție / de execuție / de deplasare / de repetiție 2.2 Forța - explozivă / în regim de viteză / în regim de rezistență / de împingere / scapulară / lombară - în regim de viteză - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în mișcare accelerată 2.3 Rezistența - specifică pe gheață – alunecare de durată - în regim de viteză - în regim de forță 2.4 Mobilitatea - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare a gleznelor
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice • preluarea mingii • pasarea mingii • dribling • lovitura la poartă pe drive și pe backhand • procedee specifice pasului din echipă 3.2 Procedee tehnice specifice, recomandate individual • specifice jocului și specializării pe posturi • perfecționarea procedeelor tehnice de finalizare • agresivitate, în limite regulamentare

Domenii de conținut	Conținuturi
	• corectări-autocorectări 3.3 Acțiuni tactice individuale în atac • demarcări • pătrunderi • fente de pasare • depășire și tras la poartă 3.4 Acțiuni tactice individuale în apărare • marcajul la jucătorul cu și fără minge • interceptia • deposedarea • blocarea loviturilor la poartă 3.5 Acțiuni tactice colective • specifice modelului de joc • joc: pe linii, în atac și apărare • sprijin reciproc între cele două faze de joc 3.6 Sisteme de întrecere • conform regulamentului federației de specialitate
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.3 Organizarea competițiilor școlare 4.4 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort 5.2 Autocontrol 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Etică și fair-play 5.5 Trăsături psihice dominante - dorința de victorie - atenție concentrată, stabilă - hotărâre - concentrare - curaj - stăpânire de sine - eliminarea sentimentului de teamă față de adversar - rezistență la oboseală psihică - inteligență generală - aprecierea formelor, distanțelor, dimensiunilor - capacitate mare și rapidă de analiză în situații conflictuale simple și complexe - combativitate, tenacitate, incisivitate, agresivitate - inițiativă creatoare - sistem nervos echilibrat, luciditate - mobilitatea proceselor nervoase - reactivitate psihică - acuitate, simț cromatic, câmp vizual

17. ÎNOT

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: • Indice de masă corporală • Masa musculară • Talie medie sau înaltă (în funcție de procedee și probe) • Anvergură mare • Proportionalitate talie–greutate corporală • Greutate specifică • Capacitate vitală • Frecvența cardiacă • Frecvența respiratorie • Coordonarea actului respirator cu diferite tipuri de efort • Capacitate de relaxare • Mobilitate și stabilitate articulară • Elasticitate musculară 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: • Metoda continuă • Metoda intervalelor • Metoda repetărilor • Metoda standard • Metoda antrenamentului pe supradistanțe • Metoda antrenamentului alternativ • Metoda circuitului • Metoda eforturilor mari 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) • Metode de expunere și comunicare (descrierea, explicația, conversația, demonstrația, folosirea materialelor iconografice) • Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală) • Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul, teste de laborator) 1.4. Prevederi regulamentare • Regulamentul ramurii sportive • Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza • Viteza de deplasare • Viteza de reacție • Viteza de execuție • Viteza de repetiție 2.2 Forța • Forța maximă • Forța generală • Forța segmentară 2.3 Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4 Capacități coordinative - Coordonarea dinamică generală - Coordonarea segmentară - Coordonarea segmentelor cu respirația - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic

Domenii de conținut	Conținuturi
	2.5 Mobilitatea și suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6 Calități motrice combinate - Forța-rezistență - Forța-viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză
3. Tehnică și tactică	3.1 Tehnica procedeelor de înot craul, spate, fluture, bras 3.2 Tehnica starturilor și a întoarcerilor specifice procedeelor de înot 3.3 Tactica individuală – start și sosire, schimbări de ritm determinate de dinamica cursei 3.4 Tactica colectivă – în probele de ștafetă
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

18. JUDO

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: • Indice de masă corporală • Masa musculară • Capacitate vitală • Frecvența cardiacă • Frecvența respiratorie • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • stabilitate optimă a S.N.C. 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: • Metoda continuă • Metoda intervalelor • Metoda circuitului • Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) • Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) • Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) • Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare • Regulamentul ramurii sportive • Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - Forța specifică - Forța dinamică - Forța statică 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare intersegmentară - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Dexteritate manuală 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța–rezistență - Forța–viteză (forța explozivă)

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1 Tehnica pozițiilor 3.2 Tehnica de atac 3.3 Tehnica de apărare 3.4 Tehnica de atac cu bratele, sold, picior 3.5 Tehnica de apărare cu bratele, sold, picior 3.6 Tehnica perfecționării kata 3.7 Tehnici de luptă specifice, în funcție de caracteristicile fizice, psihice și tactice ale sportivului 3.8 Execuții tehnice ținând cont de partener (nivel), competiție, proba la care concurează 3.9 Alegerea independentă a procedeelor tehnice în funcție de adversar 3.10 Încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic în funcție de adversar 3.11 Procedeuri tehnice specifice 3.12 Acțiuni tactice specifice 3.13 Acțiuni tactice în funcție de categorie de greutate 3.14 Acțiuni tactice cu diferite combinații 3.15 Adaptarea la condițiile de competiție 3.16 Valorificarea calităților proprii pentru obținerea victoriei 3.17 Declanșarea acțiunilor în funcție de valoarea adversarilor 3.18 Sisteme de întrecere 3.19 (conform regulamentelor oficiale ale FRJ, ale forurilor europene sau mondiale)
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în grup 5.6 Colaborare și spirit de grup 5.7 Etică și fair-play

19. KAIAC-CANOE

Domenii de conținut	Conținuturi
1.Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Antrenament și Periodizare ▪ Ciclul anual (macro cicluri): bază (off-season), pre-competițional, competițional, tranziție ▪ Tipuri de antrenament pe ergometru/apă 1.2 Indici somato-funcționali specifici: ▪ Masa musculară activă solicitată de probă ▪ Troficitate și tonicitate musculară ▪ Capacitate maximă aerobă și anaerobă ▪ Debit cardiac și ventilație pulmonară ▪ Talie înaltă și normoponderalitate – proporționalitate și armonie în dezvoltarea corporală 1.3 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: ▪ Metoda continuă ▪ Metoda intervalelor intense ▪ Metoda repetărilor cu intensitate mare ▪ Metoda alternativă ▪ Metoda circuitului ▪ Metode specifice antrenamentului de coordonare 1.4 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) ▪ Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) ▪ Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) ▪ Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.5 Prevederi regulamentare ▪ Regulamentul competițional de canotaj ▪ Reguli de arbitraj
2.Calități motrice specifice	2.1 Viteza ▪ Viteza de reacție ▪ Viteza de execuție ▪ Viteza de repetiție 2.2 Forța ▪ Forța maximă ▪ Forța dinamică explozivă ▪ Forța segmentară 2.3 Rezistența ▪ Rezistența aerobă superioară ▪ Rezistența anaerobă 2.4 Coordonarea ▪ Coordonare dinamică generală ▪ Coordonare segmentară ▪ Ritmicitate ▪ Echilibru static și dinamic 2.5 Suplețea ▪ Mobilitate articulară ▪ Elasticitate musculară 2.6 Calități motrice combinate ▪ Rezistența aerob superioară ▪ Rezistența musculară locală și generală ▪ Forța în regim de rezistență 2.7 Forța în regim de viteză (forța explozivă)

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice - vâslit la bac-corectări particularizate - vâslit adaptat etapelor din cursă - vâslit în grup 3.2 Componente tehnice recomandate individual - specifice fiecărei probe - vâslire și tempouri variate - vâslire în doi, coordonată - vâslire în condiții îngreunate 3.3 Tehnica de vâslit – elemente cheie de performanță actuale (Kaiac – K1/K2/K4) - Poziția în barcă - Fazele vâslitului - Frecvența actuală de top „Wing paddle” cu indice de arie 6.8–7.5 (Jantex, Braca) și unghi de atac 58–64°. - Tehnica de start (pregătirea poziției, lansarea lamelor padelei la un unghi optim de circa 60°); exerciții pentru primele lovituri puternice și rapide; mișcări coordonate între brațe, rotația trunchiului și utilizarea picioarelor pentru un impuls maxim - Tehnica de parcurs: menținerea ritmului constant, controlul și optimizarea amplitudinii și frecvenței loviturilor; sincronizarea brațelor, corpului și picioarelor pentru a minimiza rezistența apei. utilizarea rotației trunchiului pentru a spori puterea vâslirilor. - Tehnica de finis: creșterea intensității și frecvenței loviturilor de vâslă pentru accelerarea finală, stabilizarea unei respirații controlate pentru a susține intensitatea efortului. - Tehnica de vâslire în tempouri variate - Tehnica de vâslire în 2 cu copierea partenerului - Tehnica de vâslire în condiții îngreunate 3.4 Acțiuni tactice specifice Cunoașterea și aplicarea oportună în funcție de probă, condiții atmosferice, nivelul adversarilor și categoria de competiție 3.5 Acțiuni tactice colective - Concurs cu handicap - Cursă cu parcurgerea unui grafic impus - Parcurgerea pistei cu ruperi de ritm - Tatonarea adversarilor și declanșarea finisului 3.6 Tactica de cursă Tactica de start: - Accelerare maximă pentru a obține poziție fruntașă. - Efort intens pentru a crea un avans timpuriu și a descuraja urmărirea Tactica la mijlocul cursei: - Ritmul constant, de urmărire sau menținere. - Ajustări pentru a contracara vântul sau curenții; economie de energie Tactica „ultimului sfert”: - Creștere progresivă a ritmului (sprint intermediar) pentru a testa adversarii Tactica de final de cursă (sprintul) - Explozia finală: mărirea maximă a cadenței pentru depășire, cu focus pe sincronizare perfectă Factorii care influențează tactica

Domenii de conținut	Conținuturi
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în grup 5.6 Colaborare și spirit de grup 5.7 Etică și fair-play

20. KARATE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1.Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare - stabilitate optimă a S.N.C. 1.2.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3.Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4.Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1.Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2.Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - Forța specifică - Forța dinamică - Forța statică 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Coordonarea - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Dexteritate 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă)

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnica pozițiilor 3.2. Tehnica de atac cu membrele superioare 3.3. Tehnica de apărare cu membrele superioare 3.4. Tehnica de atac cu membrele inferioare 3.5. Tehnica de apărare cu membrele inferioare 3.6. Tehnica perfecționării kata 3.7. Tehnici de luptă specifice, în funcție de caracteristicile fizice, psihice și tactice ale sportivului 3.8. tehnica de atac 3.9. tehnica de apărare 3.10. Execuții tehnice ținând cont de partener (nivel), competiție, proba la care concurează 3.11. Alegerea independentă a procedeele tehnice în funcție de adversar 3.12. Încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic în funcție de adversar) 3.13. Procedee tehnice specifice 3.14. Acțiuni tactice specifice - Acțiuni tactice în funcție de probă pentru Kumite și Kata - Acțiuni tactice colective - Adaptarea la condițiile de competiți - Valorificarea calităților proprii pentru obținerea victoriei - Declanșarea acțiunilor în funcție de valoarea adversarilor - Sisteme de întrecere - (conform regulamentelor oficiale ale Federației, ale forurilor europene sau mondiale)
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în grup 5.6. Colaborare și spirit de grup 5.7. Etică și fair-play

21. LUPTE GRECO-ROMANE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcionali specifici - Înălțimea corporală și anvergura brațelor - Greutatea corporală și raportul talie/greutate - Raport înălțime/anvergură - Circumferințele membrelor superioare și inferioare - Talie și raportul talie/greutate - Frecvența cardiacă în repaus și în timpul efortului - Frecvența cardiacă după efort și timpul de revenire - Estimarea procentului de grăsime corporală - Capacitatea vitală pulmonară - VO2 max estimat - Indicatori de recuperare și stres fiziologic - Variabilitatea ritmului cardiac 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - Metoda eforturilor continue - Metoda antrenamentului cu intervale - Metoda circuitului - Metoda jocului - Metoda ridicării de greutate cu creșterea progresivă a încărcăturii 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - <i>Metode de exersare practică</i> - <i>Metode intuitive și de comunicare</i> - <i>Metoda euristică</i> - <i>Metoda jocului</i> - <i>Metoda problematizării</i> 1.4. Prevederi regulamentare - <i>Regulamente UWW actualizate</i> - <i>Managementul competițional</i> - <i>Strategii de arbitraj</i> - <i>Controlul greutății și antidoping</i>
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza Viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili Viteza de execuție a procedeele tehnice complexe Viteza de repetiție a acțiunilor tehnice în succesiune rapidă Viteza de accelerare și decelerare repetată în tranzițiile între atac și apărare 2.2. Forța Forță explozivă maximă Forță specifică Forță statică specifică Exerciții combinate de forță și mobilitate 2.3. Rezistența Rezistență aerobă Rezistență specifică intermitentă la intensitate maximă Menținerea intensității tehnice pe durata competiției Rezistență anaerobă lactică pentru eforturi prelungite 2.4. Capacități coordinative Coordonare complexă în acțiuni imprevizibile și de contracarare Controlul corporal în situații de contact și dezechilibru Coordonarea segmentelor în condiții de oboseală extremă Echilibru dinamic în mișcări de rotație și translație 2.5. Mobilitatea și suplețea

Domenii de conținut	Conținuturi
	Mobilitate specifică pe lanțuri musculare implicate în aruncări și răsturnări Programe personalizate de stretching și refacere post-efort Elasticitate musculară pentru acțiuni explozive și prevenirea accidentărilor Echilibru între mobilitate și stabilitate articulară 2.6. Calități motrice combinate Forță în regim de coordonare Forță în regim de rezistență (efort susținut cu intensitate maximă) Viteză în regim de coordonare Forță în regim de coordonare Coordonare în regim de rezistență Viteză în regim de rezistență
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnică în atac A. <u>Lupta la sol</u> - Consolidarea controlului toracic și a poziției dominante înainte de declanșarea atacului - Amplificarea efectului rotației bazinului pentru generarea cuplului și eficiență în finalizare - Blocarea segmentelor adversarului pentru limitarea mobilității și menținerea controlului - Menținerea presiunii progresive - Legarea controlului cu acțiuni succesive - Ajustarea punctelor de sprijin și a poziționării corpului - Asigurarea continuității acțiunilor până la obținerea poziției dominante - Revenirea rapidă în poziție inițială după încercări eșuate - Adaptarea ritmului și intensității acțiunilor în funcție de rezistența adversarului - Corelarea forței rezistente cu precizia tehnică în executarea fixărilor B. <u>Lupta în picioare</u> - Creșterea vitezei de execuție a intrărilor și finalizărilor - Îmbunătățirea preciziei unghiului de atac - Consolidarea controlului capului și trunchiului - Perfecționarea manipulării segmentelor adversarului - Optimizarea transferului de greutate între picioare și trunchi - Dezvoltarea continuității acțiunilor în lanțuri tehnice, fără întrerupere - Ajustarea formelor prizelor și a poziționării segmentelor în funcție de reacția adversarului - Utilizarea variabilității direcționale și nivelurilor de angajare pentru a induce reacții defensive, a manipula postura adversarului și a crea oportunități de atac eficient 3.2. Tehnica în apărare A. <u>Lupta la sol</u> - Menținerea contactului activ cu suprafața de luptă - Dispunerea și mișcarea strategică a punctelor de sprijin - Contrarotația pelviană compensatorie - Retragera și re poziționarea brațelor în zona mediană pe priza adversarului - Aplicarea presiunii toracice secvențiale - Alinierea axială a coloanei vertebrale - Eliberarea prizelor prin micro-mișcări segmentare ale trunchiului și bazinului

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Reajustarea dinamică a punctelor de sprijin în funcție de modificarea unghiului de atac - Menținerea integrității liniei posturale funcționale între cap, trunchi și bazin - Conversia apărării eficiente într-o structură de blocaj care inhibă continuarea atacului - Menținerea continuității defensive până la stabilizarea completă a poziției B. <u>Lupta în picioare</u> - Menținerea poziției de gardă pentru controlul distanței, echilibrului și capacității de reacție - Protejarea zonelor toracice și abdominale prin blocaje active și adaptative ale antebrațelor - Izolarea segmentelor proprii prin poziționare compactă - Ruperea prizelor prin mișcări segmentare rapide și re poziționări succesive ale membrelor superioare - Redirecționarea impulsului advers prin transfer controlat de greutate și ajustare biomecanică - Coborârea bazinului (gardă joasă) - Pivotare pe piciorul de sprijin pentru evitare, re poziționare laterală și recâștigarea controlului spațial - Menținerea contactului toracic controlat pentru blocarea pătrunderii și limitarea mobilității adversarului - Ajustarea unghiului corporal în cliniciuri pentru transformarea atacului într-o stare neutră sau poziție de control 3.3. Tactica în atac A. <u>Lupta la sol</u> - Alegerea direcției de acțiune în funcție de alinierea și tensiunea segmentelor adversarului - Aplicarea presiunii progresive - Legarea succesiunilor de control și finalizare - Alternarea vitezei de aplicare a forței - Optimizarea punctelor de sprijin - Evaluarea permanentă a raportului efort/punctaj - Exploatarea momentelor de oboseală ale adversarului - Menținerea contactului activ - Ajustarea tacticii în funcție de reacția adversarului la presiune. - Monitorizarea timpului de luptă B. <u>Lupta în picioare</u> - Preluarea inițiativei prin controlul ritmului de contact - Dirijarea adversarului către zone limitate ale spațiului de luptă - Forțarea unei reacții defensive predictibile înaintea declanșării acțiunii - Alternarea ritmului și a intensității pentru obținerea avantajului decizional - Selectarea momentului optim de angajare în funcție de stabilitatea bazei adversarului - Menținerea presiunii prin prize pentru a reduce opțiunile defensive ale adversarului - Utilizarea variației direcțiilor de atac pentru a slăbi structura de apărare a adversarului - Gestionarea riscului prin decizia între continuare a acțiunii, schimbare de variantă a procedurii sau retragere - Exploatarea dezechilibrelor produse de adversar pentru a crea oportunități de finalizare

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Alegerea permanentă a opțiunii cu cel mai bun raport beneficiu/riscuri - Adaptarea tacticii în funcție de reacțiile repetate ale aceluiași adversar - Conservarea energiei prin selecția acțiunilor cu eficiență ridicată 3.4. Tactica în apărare A. <u>Lupta la sol</u> - Stabilirea unui profil defensiv care limitează mobilitatea adversarului - Aplicarea presiunii controlate pentru a forța adversarul să comită erori tactice - Alegerea între menținerea blocajului pasiv și acțiunea activă de reechilibrare - Regruparea rapidă a poziției după tentativa adversarului pentru restabilirea controlului - Alternarea intensității și direcției presiunii pentru a crea oportunități defensive - Monitorizarea reacțiilor adversarului și adaptarea tacticii la rezistența și oboseala acestuia - Transformarea unei apărări reușite într-o poziție stabilă și de control - Decizia tactică privind încercarea de revenirea în poziție verticală sau menținerea controlului în defensivă la sol - Gestionarea energiei pentru repetarea eficientă a acțiunilor defensive B. <u>Lupta în picioare</u> - Menținerea controlului distanței - Dirijarea adversarului în poziții nefavorabile pentru atac. - Crearea dezechilibrului adversului - Selectarea momentului optim pentru menținerea poziției, repliere controlată sau contra acțiune tactică - Monitorizarea și adaptarea la ritmul și reacțiile adversarului - Exploatarea erorilor adversarului - Gestionarea energetică prin reacții eficiente și selectarea celor mai avantajoase acțiuni - Menținerea continuității defensive Ajustarea permanentă a bazei și a unghiului corpului
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor 4.5. Conducerea grupului 4.6. Organizarea competițiilor 4.7. Evaluarea activității
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă 5.4. Stabilirea obiectivelor 5.5. Asumarea rolurilor 5.6. Colaborare 5.7. Etică și fair-play

22. LUPTE LIBERE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici - Înălțimea corporală și anvergura brațelor - Greutatea corporală și raportul talie/greutate - Raport înălțime/anvergură - Circumferințele membrelor superioare și inferioare - Talie și raportul talie/greutate - Frecvența cardiacă în repaus și în timpul efortului - Frecvența cardiacă după efort și timpul de revenire - Estimarea procentului de grăsime corporală - Capacitatea vitală pulmonară - VO2 max estimat - Indicatori de recuperare și stres fiziologic - Variabilitatea ritmului cardiac 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - Metoda eforturilor continue - Metoda antrenamentului cu intervale - Metoda circuitului - Metoda jocului - Metoda ridicării de greutate cu creșterea progresivă a încărcăturii 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de exersare practică - Metode intuitive și de comunicare - Metoda euristică - Metoda jocului - Metoda problematizării 1.4. Prevederi regulamentare - <i>Regulamente UWW actualizate</i> - <i>Managementul competițional</i> - <i>Strategii de arbitraj</i> - <i>Controlul greutății și antidoping</i>
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili - Viteza de execuție a procedurilor tehnice complexe - Viteza de repetiție a acțiunilor tehnice în succesiune rapidă - Viteza de accelerare și decelerare repetată în tranzițiile între atac și apărare 2.2. Forța - Forță explozivă maximă - Forță specifică - Forță statică specifică - Exerciții combinate de forță și mobilitate 2.3. Rezistența - Rezistență aerobă - Rezistență specifică intermitentă la intensitate maximă - Menținerea intensității tehnice pe durata competiției - Rezistență anaerobă lactică pentru eforturi prelungite 2.4. Capacități coordinative - Coordonare complexă în acțiuni imprevizibile și de contracarare - Controlul corporal în situații de contact și dezechilibru - Coordonarea segmentelor în condiții de oboseală extremă - Echilibru dinamic în mișcări de rotație și translație 2.5. Mobilitatea și suplețea

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Mobilitate specifică pe lanțuri musculare implicate în aruncări și răsturnări - Programe personalizate de stretching și refacere post-efort - Elasticitate musculară pentru acțiuni explozive și prevenirea accidentărilor - Echilibru între mobilitate și stabilitate articulară 2.6. Calități motrice combinate - Forță în regim de coordonare - Forță în regim de rezistență (efort susținut cu intensitate maximă) - Viteză în regim de coordonare - Forță în regim de coordonare - Coordonare în regim de rezistență - Viteză în regim de rezistență
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice Perfecționarea procedeelor și combinațiilor tehnico-tactice de atac și de apărare cu executare pe ambele părți <i>A) Lupta la sol</i> • rostogoliri: - combinații rostogolire cu simplu nelson și finalizare cu dublu nelson - aufraiser pe dreapta-finalizare pe stânga - rostogolire cu ridicarea brațului – finalizare prin dublu nelson sau șurub invers - rulat: ▪ variantele în combinații cu trecere la spate ▪ rulat răsturnat prin ridicare • răsturnări: - rebur cu răsturnare prin ridicare <i>B) Lupta în picioare</i> • doborâri: - variantele de doborâri în combinații tehnico-tactice - doborâre cu salt lateral - doborâre cu fixarea brațului apropiat și al coapsei opuse • aruncări : - variantele de aruncări în combinații tehnico-tactice - aruncări în lateral prin cosire cu piciorul - aruncări peste piept cu fixarea piciorului în cheie - aruncări peste spate cu împiedicare - aruncări peste șold cu împiedicare • răsturnări: - combinație doborâre-morișcă - variante de morișcă (simplă, scurtă, lungă, inversă, pe braț etc.) • duceri la sol – fixări: - variante de duceri la sol cu fixarea piciorului - cu fixarea coapselor - cu fixarea gleznei - prin tracțiune de braț - cu trecere pe sub braț Procedee tehnice specifice, recomandate individual

Domenii de conținut	Conținuturi
	- specifice fiecărei probe, în funcție de carențele și disponibilitățile individuale 3.2 Acțiuni tactice specifice - combinații tehnico-tactice cu procedeele tehnice însușite - elaborarea planului tactic în funcție de defectele adversarului - adaptarea planului tactic în funcție de calitățile sau defectele adversarului - tactica pentru menținerea avantajului - planul tactic pentru execuția procedeului preferat - tactica în situația în care sportivul este condus la puncte - tactica simulării luptei active pentru menținerea avantajului - tactica luptei la marginea saltei
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în grup 5.6 Colaborare și spirit de grup 5.7 Etică și fair-play

23. ORIENTARE SPORTIVĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1.Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1.Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - masa musculară activă solicitată de probă la efort - Masa musculară - troficitatea și tonicitatea musculaturii membrelor inferioare și abdominale, rezistența principalelor articulații - Capacitatea maximă aerobă și anaerobă - Frecvența cardiacă, debit cardiac - Frecvența respiratorie, ventilație pulmonară 1.2.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului 1.3.Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2.Calități motrice specifice	2.1 Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetare 2.2 Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară 2.3 Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4 Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5 Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6 Calități motrice combinate - Forța-rezistență - Forța-viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță - Rezistența de viteză

3.Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice de bază și specifice • de alergare: procedeele tehnice specifice pentru alergarea de semifond și fond, precum și pentru alergarea în teren cu diferență de nivel, accidentat și cu obstacole naturale • de orientare în teren: - stabilirea poziției în teren: ▪ harta, scara hărții ▪ semnele convenționale ▪ reprezentarea reliefului/curbele de nivel ▪ orientarea hărții ▪ relația hartă–teren - controlul direcției de deplasare în teren: ▪ deplasarea pe viză (viza „generală”, viza „de precizie”) ▪ deplasarea pe linii conducătoare ▪ deplasarea relativă la „zonele de influență” a reperelor - controlul distanței parcurse: ▪ numărarea pașilor/ etalonarea pasului ▪ intersectarea unor repere - recunoașterea reperelor: ▪ formarea, la citirea hărții, a unor reprezentări adevrate ale terenului (complexe, obiectivizate, generalizate) ▪ perceperea adecvată a elementelor terenului/ evitarea confuziilor (coordonatele deplasării, inter-relaționări multiple, perceperea reperelor) - citirea hărții din alergare, reprezentarea mentală a terenului - decizia rutei: ▪ analiza elementelor de „atrageră” (linii conducătoare, repere mari) și de „respingere” (obstacole, incertitudini) ▪ sinteza unor alternative de ruta în „competiție” ▪ decizia rutei pe baza evaluării efectului cumulat al factorilor - memorarea succesiunii de repere intermediare și a procedeele tehnice de control a deplasării între repere - parcurgerea secțiunilor: ▪ utilizarea succesivă a tehnicilor de control a deplasării, în acord cu „vizibilitatea” reperelor intermediare ▪ conștientizarea permanentă a poziției în teren cu recunoașterea abaterilor de direcție și a erorilor de apreciere a distanței prin relaționări multiple ▪ adaptarea tempoului de alergare la necesitățile de culegere și prelucrare a informațiilor (de pe harta și din teren) ▪ recunoașterea succesivă a reperelor intermediare - atingerea postului de control: ▪ „punctul de atac” ▪ controlul deplasării, în acord cu „vizibilitatea” reperului pe care este amplasat postul de control ▪ „intrarea directă” la postul de control pe baza reprezentării mentale a amplasării acestuia rezultată din descrierea posturilor de control - repunerea (refacerea corelării hartă-teren): ▪ analiza suplimentară a reperelor înconjurătoare și identificarea lor pe hartă ▪ scenarii retrospective privind devierile posibile și identificarea pe aceasta baza a poziției în teren 3.2 Procedee tehnice specifice, recomandate individual

Domenii de conținut	Conținuturi
	• conștientizarea permanentă a coordonatelor deplasării în teren • creșterea complexității, a gradului de obiectivizare și de generalizare a reprezentărilor terenului la citirea hărții • creșterea gradului de obiectivizare a percepției terenului la identificarea în teren a reperelor de pe hartă • creșterea gradului de anticipare a pericolului de confuzie/eroare, adaptarea nivelului de informație și a tehnicilor de deplasare la gradul de incertitudine • autocontrolul permanent asupra procesului decizional 3.3 Acțiuni tactice specifice • alegerea rutei între posturile de control • stabilirea reperelor intermediare și a procedeele tehnice de control a deplasării între acestea - adaptarea la specificul terenului precum și la calitatea hărții și traseului de concurs • adaptarea tempoului de alergare la nivelul necesar pentru culegerea și prelucrarea informațiilor, în vederea evitării erorilor • identificarea informațiilor pentru repunere • adaptarea tehnicilor de alergare la condițiile terenului pentru obținerea unei eficiențe maxime a alergării
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

24. PATINAJ ARTISTIC

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - capacitate vitală / debitul respirator - elasticitate toracică - debitul cardiac - stabilitate articulară: tibiotarsiană, scapulohumerală și coxofemurală - plasticitatea sistemului nervos central (predomină excitația față de inhibiția corticală) 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Metode și mijloace de dezvoltare - a forței maxime, explozive, în diferite regiuni - a vitezei de reacție, de execuție - a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte - a mobilității și a supleții 1.5. Metode/ procedee - de creștere a masei musculare active - de slăbire - de creștere a troficității - de creștere a tonicității - de evaluare a indicilor morfo-funcționali - de revenire a organismului după efort 1.6. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza: - De reacție – la stimuli auditivi (coloană sonoră), tactili și vizuali - De deplasare–alunecare - De repetiție - De rotație - În regim de îndemânare, de forță, de rezistență 2.2 Forță: - Explozivă specifică - În regim de rezistență - În regim de viteză 2.3 Capacități coordinative: - Coordonarea specifică și efectuarea procedeelor tehnice în combinații de creștere maximă a solicitărilor privind atenția, echilibrul, efectuarea înlănțuită a tuturor elementelor - Ambidextria

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Orientarea spațio-temporală (coordonarea acțiunilor în limitele spațiului - ale patinoarului) - Coordonare complexă: ▪ Simțul gheții ▪ Simțul spațiului ▪ Simțul timpului - reprezentarea corectă a schemei corporale și perfecționarea unui câmp larg perceptiv-motor 2.4 Rezistență: capacitate tehnică în condiții de mare complexitate, caracteristică programului de figuri impuse și programului liber 2.5 Mobilitate: - Coxofemurală - Scapulohumerală - A coloanei vertebrale Amplitudinea mișcărilor
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice • Desprinderi • Rotații • Grupări • Aterizări • Alunecări; pe cercuri • Întoarceri • Serpentine • Sărituri • Cumpene • Spirale 3.2 Procedee tehnice specifice • Sărituri și piruete din programul scurt și lung • Pași de legătură și de dans (clasic, modern, popular) • Cumpene executate cu indici constanți de acuratețe și continuitate • Elemente derivate ale acestora • Combinații de pași și prize • Sărituri duble și sărituri triple • Schimbări de ritm și direcție în executarea elementelor: cerc, linie, intersecatoare, bloc, roată 3.3 Procedee tehnice specifice, recomandate individual • Atenție și concentrare în executarea tuturor elementelor, în special a celor cu mare risc de dificultate pentru evitarea ratărilor • Atenție și concentrare în memorarea întregului program privind ordinea efectuării elementelor, a locului de întoarcere și executare, cu respectarea coloanei sonore 3.4 Acțiuni tactice specifice • Combinații executate precis și cu mișcări artistice • Acțiuni complexe determinate de caracterul concursului • Variante de rezervă în cazul rotărilor • Ordinea de start la programe • Informații despre adversar • Partituri muzicale ce pun în evidență posibilitățile sportivului • Introducerea elementelor de risc pentru departajare de adversari • Concursuri de evaluare și autoevaluare • Plan personal tactic de concurs
4 Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice

Domenii de conținut	Conținuturi
	4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5 Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

25. PATINAJ VITEZĂ

*Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări*

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrilor inferioare - tonicitatea și troficitatea musculaturii coloanei vertebrale - elasticitate musculară foarte bună - mobilitate articulară activă și pasivă - musculatură de tip longilin nehipertrofică - talie medie spre înaltă - capacitate vitală dezvoltată specific probelor preferate - aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific - sistem nervos stabil 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Metode și mijloace de dezvoltare - a forței specifice probei - a forței dinamice și explozive - a vitezei specifice probei - a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe și anaerobe - a supleței musculaturii 1.5. Metode/ procedee - de creștere a masei musculare active - de menținere a greutateii corporale optime - de creștere a troficității - de creștere a tonicității - de evaluare a indicilor morfo-funcționali 1.6. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza: - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție 2.2 Forța: - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - de împingere - scapulară - lombară 2.3 Rezistența:

Domenii de conținut	Conținuturi
	- specifică pe gheață – alunecare de durată - în regim de viteză - în regim de forță - aerobă, anaerobă, în funcție de distanțele de concurs 2.4 Capacități coordinative: - simțul gheții și al pistei - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în mișcare accelerată 2.5 Mobilitate: - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor
3. Tehnică și tactică	3.1 procedee tehnice de bază • poziția în alunecare • alunecare înainte-înapoi • ocoliri stânga-dreapta • pas turnantă încrucișat • alunecare în turnantă • frâne plug-paralel 3.2 Procedee tehnice specifice • alunecare în turnantă în funcție de lungimea probei: lungă, scurtă • alunecarea în linie dreaptă • ieșirea din turnantă 3.3 Procedee tehnice, recomandate individual • de deplasare- alunecare • de intrare în turnantă • de ieșire din turnantă • de finalizare 3.4 Acțiuni tehnice recomandate individual • îmbunătățirea alunecării • perfecționarea elementelor tehnice: - ocoliri stânga-dreapta - pas turnantă-încrucișat - intrare în turnantă - ieșire din turnantă - frânări în plug paralel 3.5 Acțiuni tactice • însușirea corectă a ciclului de mișcare la start • însușirea corectă a ciclului de mișcare în alergarea în linie dreaptă • însușirea corectă a ciclului de mișcare în turnantă • însușirea corectă a pașilor încrucișați pe turnantă • însușirea corectă a ciclului de sosire 3.6 Acțiuni tactice colective • fluentă în alunecare • adaptarea vitezei de alunecare la particularitățile patinatorilor • abordarea turnantei în funcție de adversari • atacarea liniei de sosire în funcție de adversari 3.7 Sisteme de întrecere (conform regulamentelor I.S.O. și F.R.P.) • întreceri pe pista lungă de 400m, cu probe de 500 m și 10.000 m • curse de Short-Track pe pista de 111m, cu probe de 500 m și 3000m la femei, respectiv 5000 m la bărbați

Domenii de conținut	Conținuturi
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

26. POLO PE APĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici, conform cerințelor FRP: - masa musculară activă solicitată de probă - troficitate și tonicitate musculară - capacitate maximă aerobă și anaerobă - debit cardiac și ventilație pulmonară - talie înaltă și normoponderalitate – proporționalitate și armonie în dezvoltarea corporală 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor intense - Metoda repetărilor cu intensitate mare - Metoda alternativă - Metoda circuitului - Metode specifice antrenamentului de coordonare 1.3 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul jocului de polo pe apă - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2 Forța - Forța maximă - Forța dinamică explozivă - Forța segmentară 2.3 Rezistența - Rezistența aerobă superioară - Rezistența anaerobă 2.4 Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare intersegmentară - Capacitatea de ritmicizare - Echilibru static și dinamic 2.5 Mobilitate - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6 Calități motrice combinate - Rezistența aerob superioară - Rezistența musculară locală și generală - Forța în regim de rezistență - Forța în regim de viteză (forța explozivă)
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază: înot de sală specific, pase de bază și specifice (pe posturi), aruncări de pe apă și din pas (pe posturi), pase de angajare 3.2. Procedee tehnice specifice probei A. Centru: aruncări: cu șurub, înapoi, lateral, vole, dopler de pe apă; pase: de pe apă, de angajare

Domenii de conținut	Conținuturi
	B. Fundaș: aruncări de la distanță, 5 m, aruncări de pe apă, aruncări din pas C. Inter: prindere și pasare, aruncări de la distanță, 5 m, aruncări de pe apă, pase de angajare D. Conducător de joc: aruncări de la distanță, 5 m, pase de angajare E. Portar: startul, prinderea mingiei, respingerea mingiei, recuperarea mingii, săritura, pasarea 3.3. Procedee tehnice recomandate individual: de manevrare, de finalizare, de depășire a adversarului, de pătrundere, de întoarcere 3.4. Acțiuni tehnice recomandate individual: blocarea șuturilor poziționale (5 -7 m), depozitarea din înot și pozițional 3.5. Acțiuni tactice individuale de atac: demarcaj direct-indirect, plasament, anticiparea acțiunilor, inițierea și efectuarea acțiunilor în timp util, asigurarea mingii, depășirea, recuperarea mingii 3.6. Acțiuni tactice individuale de apărare: marcajul (supraveghere; strâns; interceptie), blocarea mingiilor, recuperarea mingiilor, acordarea ajutorului reciproc, ritm susținut în acțiune 3.7. Acțiuni tactice colective de atac: „dă și du-te”, „lasă și bate”, pasele de angajare (centru-extreme etc.), blocaje, paravane, încrucișări 3.8. Acțiuni tactice colective de apărare: repartizarea adversarilor, dublarea și întrajutorarea, schimbul de oameni, colaborare apărător-portar, apărarea în inferioritate numerică 3.9. Sisteme de joc a) în atac: cu un jucător la centru, cu doi jucători la centru, cu intrări succesive, cu un centru fals b) în apărare: presing combinat cu apărare în zona sau zonă, “om la om”
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

27. RUGBY

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Cicluri cardiace pe minut - Cicluri respiratorii pe minut - Indicele de proporționalitate - Compoziție corporală 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului - Metoda combinată - Metoda repetărilor - Metoda competițională 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj 1.5. Noțiuni asociate - Însușirea informațiilor privind alimentația rugbiștilor. - Învățarea particularităților refacerii după antrenament și joc. - Fundamentarea cunoștințelor privind igiena jucătorului de rugby.
2. Calități motrice specifice	2.1. Forța - Forța maximală - Forța generală - Forța segmentară 2.2. Rezistența - Capacitatea anaerobă alactacidă - Capacitatea anaerobă lactică - Anduranță scurtă - Anduranță medie - Anduranță lungă 2.3. Coordonarea - Echilibru static și dinamic - Coordonare complexă în mișcări și poziții neobișnuite - Orientare spațio-temporală în condiții complexe și variate 2.4. Mobilitate - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.5. Calități motrice combinate - Viteză-forță - Viteză-rezistență - Viteză-coordonare - Forță-viteză

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Forță-rezistență - Forță-coordonare - Rezistență-viteză - Rezistență-forță - Rezistență-coordonare 2.6. Calități motrice complexe - Detentă în condiții analoage jocului - Viteză-rezistență în condiții analoage jocului - Forță explozivă și forță-anduranță în structuri tehnico-tactice specifice - Rezistență-viteză și rezistență-forță pe fondul acțiunilor caracteristice modelului competițional - Mobilitate și suplețe specifice postului și compartimentului
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnică în atac - Corectarea deficiențelor de execuție a procedeelor tehnico-tactice de bază: poziția fundamentală, purtarea balonului cu o mână și cu două, culegerea balonului din lateral și din față, pasa de pe loc și din alergare, driblingul, schimbarea de direcție cu pas sărit, fenta, tamponul, lovitura de picior din mână și așezată, contactul cu adversarul, culegerea balonului de pe sol - Procedece tehnico-tactice specifice compartimentelor și posturilor: poziția fundamentală a prinzătorului la margine, poziția fundamentală a susținătorului la margine, poziția fundamentală de împingere la grămezi ordonate (a stâlpului, trăgătorului, linia a II-a, aripă de grămadă, închizătorului), repunerea balonului la grămada ordonată, repunerea balonului la margine, prinderea balonului la margine, protejul prinzătorului - Procedece tehnico-tactice speciale: schimbarea de direcție cu pas încrucișat, schimbarea de direcție cu pas adăugat, lovitura de picior căzută, extracția balonului, protejul balonului la grămezile spontane 3.2 Tehnică în apărare - Corectarea deficiențelor de execuție a procedeelor tehnico-tactice de bază: poziția fundamentală, placajul (din față, din spate, din lateral), prinderea balonului din zbor, culcarea balonului din dribling - Procedece tehnico-tactice speciale: smulgerea balonului, blocarea adversarului și a balonului, pivotarea adversarului 3.3. Tactica în atac - Acțiuni tactice colective atac (2-4 jucători): pasa de pe loc și din alergare, pasă încrucișată și sărită, pasa cu demi-tur, pasa peste umăr și pasa cârlig, pasa pe la spate, pasa ranversată, pasa din placaj și pe după adversar, pasele specifice mijlocașului la grămada ordonată, încrucișarea și flotarea, sărită și sărită-returnată, normală/ din om în om, normală-redublată, a urma “ pentru partener, sărită-dublată, sărită-reprimire, normală-reprimire - Sistem de joc în trepte - Acțiunile tactice precum și sistemele ofensive aferente grămezilor ordonate, marginilor și aglomerărilor: GRĂMADA ORDONATĂ (sisteme de legare 3-4-1, 3-3-2, combinații tehnico-tactice tip: ”89” și ”98”); MARGINE (sisteme de așezare , sisteme de platforme, combinații tehnico-tactice pe fața marginii, combinații tehnico-tactice pe spatele marginii); AGLOMERĂRI (sistemul platformelor pentru moluri și grămezi spontane, combinații specifice tehnico-tactice) - Acțiuni tactice individuale ofensive: depășirea, pătrunderea, deschiderea unghiului de atac, obținerea primplanului la margine obținerea primplanului la grămezile ordonate - Circulația de balon și jucători la: grămadă ordonată, margini, aglomerări, lovitură de începere și reîncepere, lovituri libere

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Contraatacul de nivel I, II și III - Transpunerea practică a principiilor fundamentale 3.4. Tactică în apărare - Acțiuni tactice colective atac (2-4 jucători): schimbarea adversarului și inferioritate numerică - Sistem de joc ranversat, sistem de joc combinat, sistem de joc om la om, sistem de joc glisant, sistem de joc cu 2-3 fundași - Acțiunile tactice precum și sistemele defensive aferente grămezilor ordonate, marginilor și aglomerărilor - Acțiuni tactice individuale defensive: interceptația și închiderea unghiului de atac - Circulația jucătorilor la: grămadă ordonată, margini, aglomerări, lovitură de începere și reîncepere, lovituri libere - Transpunerea practică a principiilor fundamentale
4 Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Explicarea și demonstrarea conținutului specific nivelului de instruire 4.2 Selectarea și utilizarea metodelor de predare în cadrul procesului didactic 4.3 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice conținutului tematic 4.4 Conducerea compartimentului și a echipei din care face parte în activități sportive de pregătire 4.5 Organizarea competițiilor școlare de Rugby XV 4.6 Evaluarea somato-funcțională, motrică și tehnico-tactică a jucătorilor
5 Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Intellectual-cognitiv: - stabilitatea și rezistența atenției - concentrare - analiza și sinteza rapidă a situațiilor de joc - luciditatea în situații dificile - cunoștințe aferente jocului - capacitatea de anticipare - capacitatea creatoare 5.2. Afectiv: - colaborare, întrajutorare - controlul și amplificarea combativității - responsabilitate - disciplină - subordonarea intereselor individuale celor colective - evaluarea corectă a propriei persoane - empatie - prietenie și colegialitate 5.3. Volitiv: - stăpânire de sine, disciplină tactică - asumarea voluntară de sarcini și îndeplinirea lor - combativitate, curaj, fermitate - ambiție și spirit de inițiativă, - autoevaluare critică - motivație spre performanță - capacitate de efort mare și susținut - integritate caracterială - respectarea deciziilor arbitrilor

28. SANIE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: - Starea de sănătate foarte bună - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală/debit respirator - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - Elasticitatea toracică - Talie peste medie cu membrele lungi - Musculatura puternică, forța scapulară dezvoltată - Excitabilitatea crescută a S.N.C. pentru coordonarea segmentelor aflate în efort - Indice de masă corporală 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare/îmbunătățire a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului Metode și mijloace de dezvoltare: - a forței specifice probei - a vitezei specifice probei - a rezistenței la eforturi specifice probei - a capacităților coordinative - a supleței musculare Metode de creștere și dezvoltare: - a masei musculare active - a troficității și tonicității musculare - protocoale și proceduri de evaluare a indicilor morfo-funcționali - de menținere a greutateii corporale optime 1.3 Metode și mijloace de instruire (pedagogice): - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - regulamentul de concurs specific probei - reguli de arbitraj - principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora - semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparaturii electronice
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - de deplasare: pe direcție rectilie cu schimbări de direcție - în regim de forță (momentul startului) - de reacție la stimuli vizuali și acustici - de execuție: în acțiuni motrice singulare în acțiuni motrice complexe 2.2 Forța - generală - dinamică segmentară

Domenii de conținut	Conținuturi
	- segmentară în regim de rezistență 2.3 Rezistență - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță (traseu) - specifică - în regim de efort aerob - în regim de efort mixt 2.4 Capacități coordinative - specifică - dinamică generală - segmentară - coordonarea în manevrarea de obiecte - în regim de viteză 2.5 Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară în plan anterior - Elasticitate musculară 2.6 Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența în regim de forță (traseu)
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice de bază: - tehnica de bază în conducerea saniei pe viraje taluzate și înclinații variabile - intrarea pe viraj - conducerea saniei pe viraj - ieșirea din viraj - încărcarea și descărcarea patinei - schimbarea centrului de greutate al corpului - startul simplu- dublu - pilotaj sanie simplu/dublu 3.2. Procedee tehnice specifice - conducerea saniei pe viraje gradate ca înclinație-deschise sau închise - legări de pasaje - abordarea formelor speciale- labirint, inel, omega - variante de intrări în viraj, căutarea trasei optime 3.3. Procedee tehnice recomandate individual - pilotarea saniei de concurs în condiții de mare viteză - pilotare cu capul, umerii, picioarele - tehnica de start și așezarea pe sanie simplu și sanie dublu - tehnica de start în proba de dublu și specializarea pe probe - tehnici de relaxare pe linia dreaptă - tehnica de abordare a virajelor și parcurgerea lor integrală 3.4. Tactica în funcție de probă - automatizarea acțiunilor de rezolvare eficientă a problemelor dintre tehnică și profilul părții, starea gheții, viteza de deplasare - alegerea independentă a procedurii tehnice - încadrarea fiecărui parcurs într-un plan tactic - repartizarea forțelor proprii pe parcursul concursului- 2,3,4 manșe 3.5. Tactica colectivă

Domenii de conținut	Conținuturi
	- adaptarea la condițiile de concurs - valorificarea calităților proprii pentru obținerea victoriei - declanșarea acțiunilor în funcție de valoarea adversarilor
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play 5.8. Trăsături psihice dominante: - combativitate - tenacitate - concentrare - curaj - atenție - educarea procesului de excitație și inhibiție - stăpânire de sine - memorie vizuală - flexibilitate în gândire: rapiditate, promptitudine și anticipare - sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezie - eliminarea sentimentului de teamă față de adversar - disciplină colectivă - orientare spre scop

29. SĂRITURI ÎN APĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1.Indici somato-funcționali generali • troficitate și tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • debit cardiac 1.2.Indici somato-funcționali specifici • conform cerințelor stabilite de FRNPM • forță statică și dinamică în toate grupele musculare • capacitate la efort anaerob foarte bună • coordonare neuromusculară 1.3.Metode și mijloace de dezvoltare • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție,de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemnării • a mobilității și a supleții 1.4.Metode/ procedee • de creștere a masei musculare active • de slăbire • de creștere a troficității • de creștere a tonicității • de evaluare a indicilor morfo-funcționali
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteză: - de reacție / de execuție 2.2. Forță: - explozivă (detentă) 2.3. Rezistență: - specifică 2.4. Capacități coordinative: - simțul echilibrului - coordonare a mișcărilor membrelor - coordonarea marilor grupe musculare - orientare a corpului în spațiu - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării 2.5. Mobilitate: - articulară coxo-femurală, scapulo-humerală, tibio-tarsiană, talo-crurală - suplețea
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice A. Pe uscat: Exerciții la instalații ajutătoare (plasa elastică, trambulina, scaun rotativ, platformă, lonjă): • sărituri obișnuite cu aterizare pe burtă sau pe spate • salturi simple: înainte, înapoi, răsturnat și contra • salturi cu șurub: înainte, înapoi • salturi multiple • salturi cu șurub și salturi multiple • sărituri din stând pe mâini B. La apă: • intrări la apă: înainte, înapoi • sărituri obișnuite cu intrare în cap • înainte: 101, înapoi: 201, răsturnat: 301, contra: 401 • șurub: înainte: 5111, înapoi: 5211, răsturnat: 5311 • salturi simple: înainte: 102, înapoi: 202, răsturnat: 302, contra: 402

Domenii de conținut	Conținuturi
	3.2 Procedee tehnice specifice a) <i>Trambulina de 1 m:</i> • sărituri înainte: 104, 105 • sărituri înapoi: 203, 205 • sărituri în răsturnat: 303, 305 • sărituri în contra: 403, 404 • sărituri cu șurub: un salt și $\frac{1}{2}$ cu un șurub b) <i>Trambulina de 3 m:</i> • sărituri înainte: 105, 107 • sărituri înapoi: 205 • sărituri în răsturnat: 305 • sărituri în contra: 405 • sărituri cu șurub: un șurub cu coeficient de min.2, 4 c) <i>Platforma:</i> • sărituri înainte: 105, 107 • sărituri înapoi: 205 • sărituri în răsturnat: 305 • sărituri în contra: 405, 407 • sărituri în echilibru: înainte: 614, înapoi: 624 • șurub cu coeficient de dificultate de min.2, 4 3.3 Componente tehnice recomandate individual a) <i>Trambulina 1m:</i> 104, 105, 106, 203, 204, 303, 304, 403, 404, un salt cu șurub – coeficient de dificultate 2,4 b) <i>Trambulina 3m:</i> 105, 204, 205, 304, 305, 404, 405, un salt cu șurub – coeficient de dificultate 2,4 c) <i>Platformă:</i> 105, 203, 204, 303, 304, 405, 614, 624, un salt cu șurub – coeficient de dificultate 2,4 3.4 Acțiuni tactice în funcție de probă - asumarea mișcărilor și gradului de dificultate în funcție de performanțele adversarilor și rezultatelor din seriile de sărituri efectuate
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

30. SCHI ALPIN

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie - Înălțime - Greutate - Sistem osteo-articular adecvat - Proportionalitate segmentară 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare/îmbunătățire: • Calități motrice - ale forței maxime, explozive - ale vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare specifică - ale rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte - ale capacităților coordinative - ale mobilității și a supleței • Creștere și dezvoltare fizică - a masei musculare active - de control al dietei (slăbire, după caz) - de creștere a troficității și tonicității musculare - indici de nutriție și de proportionalitate - de evaluare a indicilor morfo-funcționali 1.3 Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza: - de reacție/ de execuție/ de deplasare - în regim de forță/ în regim de rezistență 2.2 Forța: - specifică explozivă - statică și dinamică cu alternare rațională - izometrică a membrelor inferioare 2.3 Capacități coordinative: - coordonare segmentară - echilibru static și dinamic - simțul zăpezii și al alunecării - echilibrare în alunecare - orientare și organizare spațio-temporală - coordonarea segmentelor corporale în relație cu acțiunea motrică efectuată - orientare/coordonare vizual-motrică 2.4 Rezistența: - specifică - aerobă, anaerobă, mixtă - în regim de viteză și îndemânare 2.5 Mobilitatea: - articulară: coxofemurală, a genunchilor, scapulo-humerală

Domenii de conținut	Conținuturi
2 Tehnică și tactică	2.1 Tehnică ○ perfecționarea procedeelor învățate și consolidate în stadiile anterioare și aplicarea lor cu eficiență maximă în activitatea de concurs; ○ dozarea strictă a mecanismelor de descărcare a schiurilor; ○ declanșarea foarte rapidă prin combinarea mișcărilor de pivotare, absorbție, arcuire laterală a genunchiului exterior, fără intervenția bustului; ○ adaptarea mișcărilor la fazele ocolirii, teren, montarea traseelor și viteza de deplasare ; ○ conducerea virajelor impuse menținând cea mai mare viteză posibilă, prin reducerea surselor de frânare; ○ eliminarea efectelor acțiunii forței centrifuge, prin poziții și acțiuni compensatorii; ○ plasarea pe cea mai bună linie de cursă ; ○ cristiania spre vale cu proiecție laterală; ○ cristiania spre vale prin amortizare; ○ ocoliri/viraje specifice probei de slalom; ○ ocoliri specifice probei de slalom uriaș; ○ ocoliri specifice probei de super G; ○ instruire particularizată a procedeelor tehnice deficitare; 2.2 Tactică Abordarea cursei în funcție de: - starea zăpezii; - teren; - viteza de alunecare; - montarea traseului; - abordarea traseelor sub forma manșelor controlate; - asumarea evoluției în funcție de performanțele adversarilor;
3 Organizarea și conducerea activității sportive	3.1 Proiectarea și planificarea activității 3.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 3.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 3.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 3.5 Organizarea și conducerea activității sportive 3.6 Conducerea grupului în activități sportive 3.7 Organizarea competițiilor școlare 3.8 Evaluarea activității sportive
4 Comportament orientat spre progres și performanță	4.1 Atitudinea față de efort și antrenament 4.2 Autocontrol și disciplină 4.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 4.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 4.5 Asumarea rolurilor în echipă 4.6 Colaborare și spirit de echipă 4.7 Etică și fair-play 4.8 Trăsături psihice dominante • temperament • atenție concentrată și distributivă • moral-volitive • stabilitate psihică și emoțională • rezistență la stres • gândire operantă • flexibilitate în gândire: rapiditate, promptitudine și anticipare • tenacitate

31. SCHI BIATLON

Domenii de conținut	Conținuturi
1.Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: • talie normală • greutate optimă • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • tonicitatea și troficitatea musculaturii coloanei vertebrale • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • capacitate vitală dezvoltată specific probei • aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific • monosomatic cu torace și centura scapulară bine dezvoltate • elasticitate toracică 15 - 18 cm • indice de proporționalitate statură/2-bust = 0 • raport talie greutate = 1 - 0,95 • brațe puternice, anvergură brațe, statură - valori pozitive • mobilitate lombară bună (peste + 10cm) • forță scapulară 80 - 85 cm • capacitate aerobă bună, cu un consum de VO2 maximum de peste 90% • volum cardiac 1200 - 1400 ml • cantitate de hemoglobină 15-16 mg • VO2 puls 36-38 ml • sistem nervos puternic și echilibrat • dexteritate dreapta 1, stânga 3 • timp de reacție 180 - 200 ms 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare/ îmbunătățire a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2.Calități motrice specifice	2.1 Viteza: - de reacție la stimul vizual (efectuarea tragerii în timp limitat) - de execuție a actelor motrice specifice: deplasare pe schi, tragere cu arma - de deplasare pe spații medii/ de repetiție 2.2 Forța: - explozivă/ în regim de viteză/ în regim de rezistență - de împingere izometrică/statică specifică tragerii (menținerea cu ușurință a armei în ambele poziții) - de împingere izometrică - statică specifică tragerii (menținerea cu ușurință a armei în ambele poziții) 2.3 Rezistența:

Domenii de conținut	Conținuturi
	- aerobă - în regim de viteză - în regim de forță 2.4 Capacități coordinative: - simțul zăpezii - orientare în spațiu - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în deplasarea pe schi și pentru tragerea în poziția picioare 2.5 Mobilitatea: - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor
3.Tehnică și tactică	3.1 Tehnica schiului • alunecare prin împingere simultană • pasul de semipatinaj în brațe • pasul de patinaj fără împingere în brațe • 2 pași de patinaj și împingere simultană în brațe • 1 pas de patinaj și împingere alternativă în brațe • treceri de la un procedeu la altul 3.2 Procedee tehnice specifice tragerii cu arma: elemente: - poziție – ochire – respirație - declanșare procedee: - tragere poziția culcat - tragere poziția picioare • de deplasare • de manevrare a armei • de finalizare 3.3 Acțiuni tehnice recomandate individual: • perfecționarea deplasării pe schiuri, specifică schiului de fond • folosirea cu prioritate a tehnicii de alunecare cu 1 pas de patinaj și împingere simultană cu brațele • aplicarea corectă a elementelor tehnice clasice și libere • aplicarea corectă a elementelor tehnice de bază din trasul cu pușca de aer comprimat calibrul 5,6 mm în poziția culcat rezemat: • poziția/ ochirea/ declanșarea/ respirația • manevrare rapidă a armei la intrarea și iesirea din poligon • folosirea unui ritm de tragere stabil, 4-5 secunde între focuri • realizarea unor parametri de timp pentru poligon • formarea unui ritm optimal individualizat de tragere, având în vedere manevrele de armă din poligon și fazele elaborării focului • creșterea procentajului de lucru pe zăpadă, îmbunătățirea tehnicii schiului specific biatlonului • realizarea unui număr mare de kilometri de alergare pe schiuri și schi role cu arma în spate • asigurarea unei cantități de efort mai mare în regim mixt
4.Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive

Domenii de conținut	Conținuturi
5.Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

32. SCHI FOND

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato - funcționali specifici: • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • amplitudinea ciclului respirator • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare/îmbunătățire a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza: - în regim de forță - în regim de rezistență - de reacție și execuție față de profilul traseului și caracteristicile suprafeței de alunecare - de execuție a mișcărilor tehnice repetate 2.2 Forța: - în regim de viteză - în regim de rezistență - explozivă a membrelor inferioare - statică a membrelor superioare - statică a degetelor - izotonică a musculaturii membrelor în regim de coordonare și rezistență 2.3 Capacități coordinative: - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual - motrică - dexteritate generală și specifică 2.4 Rezistența: - în regim de viteză - în regim de forță 2.5 Mobilitate: - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică

Domenii de conținut	Conținuturi
3. Tehnică și tactică	3.1 Tehnică • mersul alternativ pe pante și suprafețe diferite • mersul cu împingere simultană pe pante și suprafețe diferite • treceri simple de la un mers la altul • de la mersul alternativ cu doi pași la mersul alternativ cu patru pași și mersul alternativ cu patru pași și trei împingeri de brațe • de la mersul prin alunecare cu împingere simultană la mersul cu doi pași și împingere simultană și la mersul cu un pas și împingere simultană • treceri complexe de la mersul alternativ la cel cu împingere simultană • pasul de patinaj
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play 5.8 Trăsături psihice dominante • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate

33. SCHI ORIENTARE

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali specifici: • talie normală • greutate optimă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.4. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.5. Prevederi regulamentare • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparaturii de specialitate • Regulamentul ramurii sportive • Reguli de arbitraj
2. Calități specifice motrice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe - de reacție la stimuli vizuali - de execuție (împingere în brațe) - de deplasare în regim de rezistență și forță în condiții specifice de teren 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - dinamică a principalelor grupe musculare - statică a membrelor superioare 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă

Domenii de conținut	Conținuturi
	- în regim de viteză - în regim de forță 2.4.Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică - în regim de rezistență - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Mobilitate - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară - o articulară, la nivelul tuturor segmentelor - o scapulară, lombară - o suplețe generală și specifică 2.6.Calități motrice combinate - o Forța-rezistență - o Forța-viteză (forța explozivă) - o Rezistența de forță - o Rezistența de viteză
3. Tehnică și tactică	3.1 Tehnica Procedee tehnice • pas de patinaj cu împingere simultană la 2 pași • pas de semipatinaj Procedee tehnice specifice: • 1 pas de patinaj și o împingere simultană • alunecare prin împingere simultană • deplasare pe zone de influență a reperelor Procedee tehnice specifice, recomandate individual • de deplasare • de întoarcere • de pătrundere • de manevrare • de finalizare Acțiuni tehnice recomandate individual: • citirea hărții • conștientizarea poziției în teren • trecerea de la un procedeu tehnic de deplasare pe schiuri la altul, în funcție de teren • pas de semipatinaj • reprezentarea mentală a terenului 3.2 Tactica Acțiuni tactice specifice Acțiuni tactice individuale: • utilizarea optimă a procedeele tehnice de deplasare pe schiuri în funcție de profilul terenului

Domenii de conținut	Conținuturi
	- adaptarea unei viteze optime de deplasare corelată cu nivelul de însușire a procedurilor tehnice de orientare Acțiuni tactice colective: - pregătirea specifică a concurenților de ștafetă în funcție de schimburi conștientizarea situațiilor apărute în concurs
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

34. SCHI SĂRITURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato - funcționali specifici: - talie medie spre înaltă, conform cerințelor stabilite de F.R.Schi - greutate optimă - masă activă și țesut adipos 11% - volum și debit cardiac crescut - sistem osteo-articular foarte bun - forță statică în toate grupele musculare, detentă foarte bună - percepții acustice, optice, kinestezice 1.2 Metode și mijloace de dezvoltare/îmbunătățire a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3 Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4 Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de reacție - Viteza în momentele din fazele săriturii / la stimuli vizuali - Viteza de execuție - Viteza în regim de îndemânare - Viteza în regim de forță - Viteza de execuție în condiții specifice săriturilor cu schiurile - Viteza de deplasare pe distanțe mici 2.2. Forța - Forța maximă - Forța generală - Forța segmentară - Forța explozivă a membrelor inferioare (detentă) - Forța în regim de viteză - Forța flexorilor labei piciorului - Forța mușchilor spatelui 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă 2.4. Capacități coordinative - Coordonarea segmentelor capului în condiții variate - Coordonare specifică în efectuarea procedeele tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul și orientarea spațială - Educarea percepțiilor specializate de spațiu, timp, direcție, viteză și amplitudinea mișcărilor - Efectuarea de sarcini motrice cu grad de dificultate diferit - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic 2.5. Suplețea

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența – forță - Rezistența - viteză
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnica Procedee tehnice • din schiul alpin: - oprirea - schimbarea de direcție - poziția de coborâre • din schi sărituri: - poziția de elan - poziția de desprindere - poziția de aterizare Procedee tehnice specifice probei: • procedeele tehnice de bază aplicate în condiții variate (schimbări survenite de la o trambulină la alta, condiții atmosferice) • elan - desprindere - zbor - aterizare de pe trambulina de K = 50 - 85 Procedee tehnice specifice, recomandate individual • de manevrare • de alunecare • de desprindere • de zbor • de aterizare 3.2. Tactica Acțiuni tactice specifice • sărituri în condiții climaterice diferite (vânt, zăpadă apoasă, gheață) • antrenamente sub formă de concurs (ora identică celei de concurs, numere de start, arbitraj) • tactica în funcție de săritura realizată de adversari sau de propria săritură realizată în prima manșă • eliminarea greșelilor care influențează în mod decisiv stilul (poziția corpului în aer) pe parcursul concursului
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție

Domenii de conținut	Conținuturi
	5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

35. SCRIMĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici: - Perimetre corporale - Raport înălțime/ anvergură - Talie - Greutate corporală - Raport talie/greutate - Anvergură - Frecvență cardiacă în repaus - Frecvență cardiacă în tipul efortului - Frecvență Cardiacă după efort și timpul de revenire - Estimarea procentului de grăsime - Capacitate vitală pulmonară - VO2 Max estimat - Indicatori de recuperare și stres fiziologic - Variabilitatea ritmului cardiac 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda repetărilor cu intensitate progresivă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocurilor cu temă - Metoda eforturilor repetate la intensitate mare - Metoda intervalelor variabile - Metoda circuitelor de forță și putere explozivă 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda jocului - Metoda problematizării - Învățare prin descoperire - Metoda situațională - Autoanaliza video 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul de luptă și competiție - Reguli de arbitraj
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție- decizie - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2 Forța - Forța generală - Forța segmentară 2.3.Rezistența - Rezistența generală aerob- anaerobă 2.4.Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Echilibru static și dinamic 2.5.Mobilitatea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6.Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Rezistența de forță
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnică în atac Procedee tehnice: • tehnica deplasărilor pe planșe • poziția inițială • salutul • poziția de gardă • pas înainte- pas înapoi • salt înainte- salt înapoi • fandare • pas fandare • salt fandare • fleșe • contraofensive: - simultane - contraatacuri - remize • tehnica brațului înarmat: - angajament - schimbarea de angajament - brațul în linie - fenta - acțiuni pe fier - atac direct Procedee tehnice specifice, recomandate individual Componente tehnice recomandate individual,specifice fiecărei probe: - de manevrare a armei - de finalizare - de deposedare a adversarului - de pătrundere - de întoarcere Acțiuni tehnice recomandate individual: - acțiuni ofensive: atac cu intenția I-a - atac cu intenția a II-a - atacuri simple (direct, degajament) - atacuri compuse (cu prize pe fier) - atacuri combinate(fentă și acțiuni pe fier) - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare) - acțiuni contraofensive: lovituri de oprire - lovituri în timp - ieșiri în timp 3.2. Tehnica în apărare - parade drepte - parade circulare - riposte simple și cu fente - riposte cu acțiuni pe lamă

Domenii de conținut	Conținuturi
	- riposte combinate - acțiuni defensiv- ofensive: paradă urmată de ripostă - retragere cu pas înapoi - retragere cu salt înapoi - eschivă 3.3. Tactica în atac - atac direct - atac cu degajament - atac cu fentă dreaptă - degajament - atac cu fentă degajament- degajament (fentă 1-2) - atac cu fentă dreaptă- înșeală contra - atac cu fentă cu degajament- înșeală contra - atac cu bătaie lovitură dreaptă - atac cu bătaie degajament Acțiuni tactice colective: • atac cu una sau mai multe fente • atac cu acțiuni pe fier • atac cu prize pe fier • atac cu fente și acțiuni pe fier • atac premeditat (intenția I-a) • atac premeditat improvizat (intenția a II-a) • atac repetat : remiză, repriză, reluare 3.4. Tactica în apărare Acțiuni tactice individuale de apărare: - tatonări - mascări - invite - jocul cu arma - parăzi simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziție - parăzi semicirculare - parăzi circulare - parăzi drepte - riposte false - combinații de parezi drepte cu circulare și semicirculare, riposte Acțiuni tactice colective de / în apărare: • combinații de parăzi circulare, drepte, semicirculare 3.5. Sisteme de întrecere: conform regulamentelor Federației Internaționale
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție. 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în echipă 5.6. Colaborare și spirit de echipă 5.7. Etică și fair-play

36. SPORT AEROBIC

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1.Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală cu o masă activă bine reprezentată; - Proporție optimă între înălțime și greutate; - Masa musculară bine dezvoltată; - Tonicitate musculară; - Troficitate musculară; - Capacitate vitală cu indici superiori; - Frecvența cardiacă cu o bună capacitate de revenire după eforturi intense specifice secvențelor motrice din sportul aerob; - Frecvența respiratorie cu un debit optim; - Stabilitate articulară și ligamentară; 1.2.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda repetărilor unor mișcări tehnice specifice și a unor secvențe de pași pentru optimizarea vitezei sub diferite forme de manifestare în forme specifice; - Metoda eforturilor continue, utilizând ca mijloace secvențe motrice din exercițiu sau exercițiul integral, cu pauze de erefacere incompletă, pentru dezvoltarea rezistenței aerobe specifice, utilizând secvențe din exerciții sau exercițiul integral; - Metoda antrenamentului pe intervale pentru dezvoltarea rezistenței specifice, utilizând mijloace specifice sportului aerob; - Metoda exercițiilor pliometrice pentru dezvoltarea forței explozive în regim specific, la nivelul membrilor inferioare; - Metoda circuitului pentru dezvoltarea forței segmentare; 1.3.Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare eficientă în baza unui limbaj adaptat vârstei la care începe instruirea în sportul aerob dublat de asocierea cu terminologie specifică, concretizate în explicație, demonstrație, comunicare senzorială senzații la nivelul zonelor implicate în mișcare, pentru formarea schemei corporale, conștientizarea mișcării și dezvoltarea kinesteziei; - Metoda exersării practice cu formularea precisă a unor sarcini de execuție (repetiția, metoda analitică, metoda globală, jocul); - Metoda învățării algoritmice; - Metoda învățării prin descoperire; - Metode de evaluare (trecerea unor probe tehnice specifice, întrecerea, autoevaluarea, feedback-ul și auto-feedback-ul). 1.4.Prevederi regulamentare -Cunoașterea și respectarea cerințelor impuse de codul de punctaj specific categoriei clasificare, a I-a și seniori; -Cunoașterea regulamentului de concurs.
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare în forme și pe direcții specifice, pe distanțe scurte; - Viteza de reacție la stimuli sonori, având în vedere faptul că toate execuțiile se derulează în regim de armonizare cu muzica și cu anumite accente sonore; - Viteza de execuție solicitată de ritmul alert al secvențelor muzicale folosite în sportul aerob;

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Viteza de repetiție care asigură execuții a două mișcări pe un singur timp. 2.2. Forța - Forța generală la nivelul tuturor grupelor musculare; - Forța segmentară, în special la nivelul musculaturii flexoare și extensoare a trunchiului; 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă generală cu accent pe optimizarea capacității vitale; - Rezistența anaerobă - rezistența neuro-musculară, dat fiind faptul că efortul intens din cadrul oricărei probe de concurs, este caracterizat de numeroase momente de effort derulat în condiții de hipoxie. 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală; - Coordonare segmentară; - Echilibru static și dinamic; - Lateralitate; - Ritmicitate; - Muzicalitate - Simțul artistic - Orientarea corpului în spațiu - Simț de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii; - Kinestezie și capacitate proprioceptivă; - Ideomotricitate. 2.5. Mobilitate și suplețe - Activă; - Pasivă (stretching și cu partener); - Mobilitate articulară la nivelul membrelor superioare, inferioare și la nivelul coloanei vertebrale; - Stabilitate articulară; - Elasticitate musculară. 2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență, pentru execuții tehnice de calitate în regim de oboseală, dată fiind intensitatea solicitărilor din concurs; - Viteză în regim de forță (forța explozivă - detentă); - Viteză în regim de rezistență ce asigură execuția în viteză a mișcărilor pe finalul probei de concurs; - Rezistența în regim de forță; - Rezistența în regim de viteză - rezistența neuro-musculară. 2.7. Aspecte privind asigurarea și protecția - Tehnici de reechilibrare; - Modalități de atenuare a șocurilor; - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții; - Cunoștințe teoretice despre importanța „încălzirii”.
3. Tehnică și tactică	- Secvențe de pași specifici; - Secvențe de pași cu mișcări de brațe; - Pași de dans; - Elemente de dificultate din cele 4 grupe, precizate în codul de punctaj pentru categoria respectivă; - A - elemente de forță dinamică; - B - elemente de forță statică; - C - sărituri; - D - elemente de echilibru și flexibilitate.

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Elemente de parteneriat; - Elemente de tranziție; - Construcții; - Elemente acrobatice de bază pentru performanță.
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității de pregătire (pregătirea lecțiilor de antrenament în acord cu fiecare etapă a procesului de învățare). 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului; 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare asociat cu complexitatea elementelor sau secvențelor motrice care fac obiectul învățării și etapa de învățare abordată; 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice în strânsă corespondență cu posibilitățile de exprimare motrică ale copiilor; 4.5 Organizarea și conducerea activităților sportive; 4.6 Conducerea grupului în timpul concursului de gimnastică aerobică; 4.7 Organizarea competițiilor școlare de gimnastică aerobică; 4.8 Evaluarea activității sportive.
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Colaborare și spirit de echipă 5.6 Etică și fair-play

37. ȘAH

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcționali specifici - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie 1.2. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire, studiul individual avansat, analiza computerizată) - Metode de evaluare (participarea la turnee, analiza partidelor proprii, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.3. Prevederi regulamentare - Regulamentul competițiilor oficiale FIDE și FR Șah - Procedura de desfășurare a turneelor (elvețian, sistem round-robin) - Regulile detaliate pentru remiză (cerere oficială, arbitraj) - Reguli de departajare în turnee (Buchholz, Sonneborn-Berger, play-off) - Norme de timp oficiale (clasic, rapid, blitz) - Reguli anti-trișaj (folosirea dispozitivelor electronice, fair-play digital) - Rolul arbitrilor și procedura contestațiilor - Obligațiile jucătorilor în competițiile internaționale (legitimatie, regulament anti-doping – ca noțiune generală, chiar dacă șahul este sport intelectual)
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție 2.2. Forța - Forța generală 2.3. Capacități coordinative - Coordonarea ochi-mână 2.4. Mobilitate articulară 2.5. Rezistența statică posturală ridicată
3. Tehnică și tactică	3.1. Procedee tehnice - Conversia avantajului pozițional în avantaj material - Apărarea activă și tehnica de remiză - Pregătirea teoretică în deschideri și repertoriul personal 3.2. Procedee tactice - Combinații complexe (succesiuni de 3+ motive) - Sacrificii speculative (de calitate, de pion pentru inițiativă) - Distrugerea apărării - Atragere + deviație combinate - Exploatarea suprasarcinii pieselor adverse - Tactici de final (zugzwang, promovare forțată) - Îmbinarea tacticii cu planul strategic - Contraatac tactic planificat 3.3. Elemente de strategie - Elaborarea planurilor strategice complexe - Evaluarea poziției (material, spațiu, activitate, timp,

Domenii de conținut	Conținuturi
	structură de pioni) - Crearea și utilizarea pionilor liberi - Exploatarea câmpurilor slabe 3.4. Sisteme de joc: <i>se recomandă ca sistemele de joc să fie cât mai concrete, se aleg ținându-se cont de individualitatea fiecărui jucător, se aplică în funcție de adversari și să conțină multe variante teoretice bine analizate:</i> - sisteme bazate pe stilul de joc pozițional - sisteme bazate pe declanșarea unui atac rapid - sisteme bazate pe declanșarea unui atac prin surprindere (cu rocade inverse)
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive 4.9 Analiza partidelor 4.10 Gestionarea timpului 4.11 Utilizarea tehnologiei
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play 5.8 Gestionarea stresului și a emoțiilor (în special la competiții) 5.9 Perseverență și reziliență cognitivă (capacitatea de a reveni după greșeli/înfrângeri) 5.10 Gândire logică și planificată (dezvoltarea unei atitudini de analiză și strategie) 5.11 Respect pentru tradiția și istoria șahului (valoare culturală și educativă).

38. TAEKWON-DO WTF

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Indici somato-funcionali specifici: - Indice de masă corporală, înălțimea corporală și anvergura brațelor - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă în efort și în repaus - Frecvența respiratorie - troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare - stabilitate optimă a S.N.C. 1.2. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului 1.3. Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) 1.4. Prevederi regulamentare - Regulamentul ramurii sportive - Reguli de arbitraj
2. Calități specifice motrice	2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili - Viteza de execuție a procedeele tehnice complexe - Viteza de repetiție a acțiunilor în succesiune rapidă - Viteza de opțiune 2.2. Forța - Forța maximă explozivă - Forța generală - Forța segmentară - Forța specifică - Forța dinamică - Forța statică 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă pentru refacere rapidă - Rezistența anaerobă la eforturi maxime 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică generală în acțiuni imprevizibile și de contracarare - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Dexteritate 2.5. Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate - Forța – rezistență

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Forța – viteză (forța explozivă)
3. Tehnică și tactică	3.1 Tehnica pozițiilor 3.2 Tehnica de atac cu membrele superioare 3.3 Tehnica de apărare cu membrele superioare 3.4 Tehnica de atac cu membrele inferioare 3.5 Tehnica de apărare cu membrele inferioare 3.6 Tehnici de luptă specifice, în funcție de caracteristicile fizice, psihice și tactice ale sportivului 3.7 Tehnica de atac 3.8 Tehnica de apărare 3.9 Execuții tehnice ținând cont de partener (nivel), competiție, proba la care concurează 3.10 Alegerea independentă a procedeelor tehnice în funcție de adversar 3.11 Încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic în funcție de adversar) 3.12 Procedeuri tehnice specifice 3.13 Acțiuni tactice specifice 3.14 Acțiuni tactice în funcție de probă 3.15 Acțiuni tactice colective 3.16 Adaptarea la condițiile de competiție 3.17 Valorificarea calităților proprii pentru obținerea victoriei 3.18 Declanșarea acțiunilor în funcție de valoarea adversarilor 3.19 Sisteme de întrecere (conform regulamentelor oficiale ale Federației, ale forurilor europene sau mondiale)
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive 4.6. Conducerea grupului în activități sportive 4.7. Organizarea competițiilor școlare 4.8. Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea față de efort și antrenament 5.2. Autocontrol și disciplină 5.3. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5. Asumarea rolurilor în grup 5.6. Colaborare și spirit de grup 5.7. Etică și fair-play

39. TENIS

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1.Indici somato-funcționali generali • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase 1.2.Indici somato-funcționali specifici • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare 1.3.Metode și mijloace de dezvoltare • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a îndemânării • a dexterității 1.4.Metode/ procedee de creștere • a masei musculare active • a greutății corporale optime • a troficității • a tonicității
2. Calități motrice specifice	2.1.Viteza - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe 2.2.Forța - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare și superioare - de lovire 2.3.Capacități coordonative - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică 2.4.Rezistența - în regim de viteză - în regim de forță 2.5.Mobilitatea - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară, coxofemurală, tibiotarsiană - suplețe generală și specifică
3. Tehnică și tactică	3.1 Elemente tehnice • poziția fundamentală • deplasarea în teren • lovituri: forehand, backhand, vole, serviciu, lob, smash, demivole 3.2 Procedee tehnice specifice, recomandate individual • toate elementele tehnice cu factori de eficiență

Domenii de conținut	Conținuturi
	3.3 Acțiuni tactice de joc 1. Faza impusă de joc Serviciul și returul 2. Faza liberă de joc Toate elementele tehnice fără serviciu Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu, fete, băieți și mixt): • așezarea în teren: - la fileu/la linia de fund • atac prin lovituri: - în lung de linie / în diagonală / tăiate / liftate • atac prin lob liftat • smash orientat spre mijlocul terenului între adversari Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu, fete, băieți și mixt): • așezare în teren: - la fileu/la linia de fund • poziția fundamentală de apărare joasă • deplasări în teren • returul din zona din spatele terenului • returul din cros • retur în lung de linie • lobul Acțiuni tactice recomandate individual: • returul de serviciu • finalizare în lung de linie • finalizare în cros lung • finalizare în cros scurt • finalizare cu pasinhshot • finalizare cu finalizare • finalizare cu minge scurtă Sisteme de joc: • ofensiv/defensiv • mixt 3.4 Trăsături psihice dominante • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • curaj • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive

Domenii de conținut	Conținuturi
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

40. TENIS DE MASĂ

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1.Indici somato-funcționali generali • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase 1.2.Indici somato-funcționali specifici • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare 1.3.Metode și mijloace de dezvoltare • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a îndemânării • a dexterității 1.4.Metode/ procedee de creștere • a masei musculare active • a greutății corporale optime • a troficității • a tonicității
2. Calități motrice specifice	2.1.Viteza - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe 2.2.Forța - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare și superioare - de lovire 2.3.Capacități coordonative - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică 2.4.Rezistența - în regim de viteză - în regim de forță 2.5.Mobilitatea - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară, coxofemurală, tibiotarsiană - suplețe generală și specifică
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice Procedee tehnico-tactice specifice profilului de joc ofensiv/defensiv în funcție de adversar:

Domenii de conținut	Conținuturi
	- poziția fundamentală de bază specifică procedeele tehnice în funcție de profilul de joc ofensiv/ defensiv; automatizare Procedee tehnice specifice: - serviciu cu efecte diferite executat pe direcții diferite - combinarea de procedee tehnice 3.2 Procedee tehnice specifice, recomandate individual Componente tehnice recomandate individual conform profilului de joc ofensiv/ defensiv, până în stadiul de automatizare - servicii luate, tăiate cu efect executate în diferite zone/ puncte ale mesei - preluarea serviciului prin joc de mijloc sau flip - contraatacul combinat forhand/rever pe diferite direcții cu ritmuri diferite din apropiere și semidistanță față de masă „inițiere” topsin pe minge tăiată sau pe flip „încheieri decisive” forhand și rever după anumite procedee tehnice 3.3 Acțiuni tactice specifice Acțiuni tactice individuale de atac: - depistarea punctelor slabe ale adversarului și valorificarea acestora în interes propriu - selectarea/aplicarea/valorificarea celor mai eficiente procedee tehnice pentru câștigarea punctului - seturi cu tactică impusă - seturi cu handicap de puncte Acțiuni tactice individuale de apărare: - poziția fundamentală de apărare - poziția fundamentală de atac Acțiuni tactice colective (jocul de dublu): - preluarea inițiativei pentru obținerea punctului cât mai rapid - anticiparea acțiunilor adversarului și valorificarea în interes propriu Sisteme de joc: conform regulamentului de competiție a F.I.T.M. - joc individual - joc dublu - joc pe echipe 3.4 Trăsături psihice dominante - tenacitate - atenție distributivă - curaj, stăpânire de sine, încredere în sine - combativitate - colaborare și înțelegere - flexibilitate în gândire: rapiditate și promptitudine - dârzenie, perseverență - stabilitate emoțională - educarea voinței - disciplină, punctualitate
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive

Domenii de conținut	Conținuturi
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în echipă 5.6 Colaborare și spirit de echipă 5.7 Etică și fair-play

41. VOLEI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1.Indici somato-funcționali specifici: - Statura; - Anvergura; - Indice de masă corporală orientat spre creșterea masei active; - Proportionalitate optimă între înălțime și greutate; - Masa musculară armonios dezvoltată la nivelul tuturor grupelor musculare; - Tonicitate și troficitate musculară la nivelul tuturor grupelor musculare - Stabilitate articulară și ligamentară; - Capacitate vitală cu indici superiori - Capacitate de revenire rapidă a frecvenței cardiace, după eforturi maxime și supramaximale; - Control eficient al frecvenței respiratorii; - Câmp vizual deschis cu indici superiori ai vederii periferice, pe coordonatele specializării pe posturi și pe zone; 1.2.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă; - Metoda intervalelor; - Metoda circuitului; - Metoda exercițiilor pliometrice; - Metoda eforturilor de tip exploziv (power training); - Metoda eforturilor maxime; - Metoda eforturilor izometrice; - Metoda eforturilor izotonice; - Metoda jocului - jocul de volei utilizat ca mijloc de pregătire. 1.3.Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare eficientă în baza unei terminologii specifice corect înțelese (explicația, demonstrația, comunicare kinestezică - proprioceptivă eficientă prin autocontrol și autoreglare la nivel de execuție a mișcărilor); - Metoda exersării practice cu formularea precisă a unor sarcini de execuție (repetiția, metoda analitică, metoda globală, jocul); - Metoda învățării algoritmice; - Metoda învățării prin descoperire, pe coordonate variabile, pentru a dezvolta capacitatea de adaptare a acțiunilor de joc în raport de variabilele cu care se asociază și cu scopul urmărit în timpul jocului; - Metode de evaluare (trecerea unor probe tehnice specifice, întrecerea, autoevaluarea, feedback-ul și auto-feedback-ul). 1.4.Prevederi regulamentare - Regulamentul jocului de volei; - Reguli de arbitraj, înțelegerea codurilor vizuale și gestuale utilizate de brigada de arbitraj.
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - Viteza optimă de deplasare pe direcții și distanțe specifice jocului în atac și apărare (pentru plasament optim sau pentru întâlnire cu mingea în condiții de eficiență); - Viteza de reacție la stimuli vizuali specifici specializării pe zone și posturi; - Viteza de execuție pe coordonate specifice unor acțiuni tehnice caracteristice postului;

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Viteza de repetiție pe coordonate specifice unor acțiuni tehnice caracteristice postului. 2.2. Forța - Forța maximă la nivelul grupelor musculare solicitate de postul și zona specializării; - Forța generală la nivelul tuturor grupelor musculare; - Forța segmentară, în special la nivelul musculaturii flexoare și extensoare a trunchiului, la nivelul centurii scapulo - humerale și la cea a lanțurilor triplei flexii și triplei extensii; - Forța musculaturii plantare. 2.3. Rezistența - Rezistența aerobă în formă generală și specifică, asociată cu execuția acțiunilor de joc și cu solicitările specifice postului; - Rezistența anaerobă - rezistența neuro-musculară în condiții specifice zonei specializării și postului. 2.4. Capacități coordinative - Coordonare dinamică specifică asociată cu execuțiile tehnice din conținutul de acțiuni al modelului final de joc; - Coordonare segmentară în cadrul deplasărilor specifice specializării pe zone și posturi și în cel al acționării la minge pe aceste coordonate; - Coordonare ochi-mână, ochi-picior, în contextul acționării la minge pe coordonatele zonelor de acționare și al posturilor; - Echilibru static și dinamic asociat cu execuția unor acțiuni de atac și de apărare pe zone de acționare conform specializării; - Lateralitate asociată cu execuții tehnice din conținutul de acțiuni specific specializării; - Ambidextrie în contextul manevrării mingii de volei în exerciții sau competiție conform specializării pe zone și pe posturi; - Schema corporală pentru asigurarea unei comunicări rapide și eficiente cu părți ale corpului angrenate în mișcări tehnice; - Kinestezie care crește nivelul de conștientizare a mișcării și nivelul de control al acesteia și îmbunătățește capacitatea de adaptare la variabilele ce caracterizează jocul de volei; - Ideomotricitatea care favorizează restructurarea informațiilor și comenzile de execuție asociate cu mișcările tehnice specifice jocului de volei, în contextul unui antrenament mental atent dirijat care urmărește aspecte corective. 2.5. Suplețea și mobilitatea - Mobilitate activă în contextul dinamicii de execuție a acțiunilor de atac și de apărare; - Mobilitate pasivă (stretching); - Mobilitate articulară la nivelul zonelor suprasolicitate de jocul de volei; - Suplețe și elasticitate musculară în asociere cu coordonatele de execuție ale acțiunilor de joc. 2.6. Calități motrice combinate - Forța în regim de rezistență care asigură execuții tehnice eficiente pe fond de oboseală; - Viteză – forță (forța explozivă - detenta), aptitudine esențială în jocul de volei asociată cu serviciul din săritură, lovitura de atac, blocajul și ridicarea din săritură; - Rezistența în regim de forță reprezintă suportul unor acțiuni derulate la fileu care implică sărituri multiple consecutive;

Domenii de conținut	Conținuturi
	- Rezistența în regim de viteză este specifică jucătorului centru care este solicitat pe fileu să execute acțiuni succesive de atac și de apărare sau de simulare ale acestora, toate derulate în viteză.
3. Tehnică și tactică	3.1. Tehnica în atac - acțiuni tehnico - tactice individuale de atac specifice modelului de joc cu specializare pe zone și posturi: - Serviciul de sus și din săritură, planat și în forță; - Ridicare înainte din Z2 spre Z3, cu traiectorie în urcare, scurtă, întinsă și medie, de pe fileu sau precedată de intrare din linia a II a; - Ridicare înainte din Z2 spre spre Z4, cu traiectorie medie și întinsă, la tijă și între zone, de pe fileu sau precedată de intrare din linia a II a; - Ridicare înapoi din Z2/3 spre Z2 cu traiectorie scurtă, medie și pentru linia a II a, precedată de intrarea din linia a II a ridicătorului; - Atac din ridicare cu traiectorie în urcare, scurtă, medie și înaltă, pe direcția elenului și pe altă direcție; - Atac din Z2 cu bătaie pe un picior; - Atac din linia a doua; - Atac la vârf de blocaj; - Atac din blocaj afară; - Atac în cadrul diferitelor combinații organizate după preluarea serviciului și după preluarea atacului. 3.2. Tehnica în apărare - acțiuni tehnico - tactice individuale de apărare specifice modelului de joc cu specializare pe zone și posturi - Preluarea serviciului de pe picioare și cu plonjon, cu două mâini de sus și cu două mâini de jos; - Blocaj individual la corespodent, ofensiv și defensiv, la minge și la zonă; - Blocaj colectiv; - Preluare din atac cu două mâini de jos și cu o mână de jos și din lateral, de pe picioare sau asociată cu plonjon; - Preluarea cu <i>pârghie dură</i>; - Preluarea din plasă; - Preluarea în cadrul autodublaajului, în apărare, precedată de blocaj și în atac, precedată de execuția propriului atac; 3.3. Tactica în atac: - Acțiuni tactice colective la efectuarea serviciului specifice modelului de joc cu specializare pe zone și posturi; - Acțiuni tactice colective în atac specifice modelului de joc cu specializare pe zone și posturi, cu intrarea ridicătorului din linia a II a la primirea serviciului din toate zonele și cu intrare în faza a II a (combinații în atac care să includă variante de finalizare pe cei 3 timpi ai atacului, dar și pentru Linia a II a); 3.4. Tactica în apărare: - Acțiuni tactice colective la primirea serviciului în modelul de joc cu specializare pe zone și posturi, cu intrarea ridicătorului din toate zonele liniei a II a; - Acțiuni tactice colective în apărare în sistem de apărare cu Z6 retras.

Domenii de conținut	Conținuturi
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1. Proiectarea și planificarea activității, din perspectiva planificării anuale, pe mezocicluri și microcicluri specifice diferitelor perioade de pregătire, a lecțiilor curente de antrenament; 4.2. Explicarea și demonstrarea conținutului ce face obiectul fiecărei lecții de antrenament; 4.3. Selectarea și utilizarea metodelor de predare în concordanță cu nivelul de performanță; 4.4. Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice perfecționării modelelor motrice și a formării automatismelor; 4.5. Organizarea și conducerea activității sportive; 4.6. Conducerea grupului în activități sportive (în antrenament și competiție dar și pregătirea centralizată din cadrul cantonamentelor); 4.7. Organizarea competițiilor școlare; Evaluarea activității sportive.
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1. Atitudinea pozitivă față de efort și antrenament; 5.2. Respect față de sine, colegi, adversari și antrenor, în timpul activităților formale cât și în afara sălii; 5.3. Autocontrol și disciplină; 5.4. Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție; 5.5. Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție; 5.6. Asumarea rolurilor în echipă; 5.7. Colaborare și spirit de echipă; 5.8. Etică și fair-play.

42. YACHTING

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1 Indici somato-funcționali generali • Troficitate musculară • Tonicitate musculară • Elasticitate toracică • Debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • Capacitate vitală • Stabilitate articulară • Reflexe osteo-tendinoase 1.2 Indici somato-funcționali specifici • Talie normală • Greutate optimă • Volum și debit cardiac crescut • Sistem osteo-articular foarte bun • Forță statică în toate grupele musculare 1.3 Metode și mijloace de dezvoltare • A forței specifice probei • A vitezei specifice probei • A rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • A supleței musculaturii • A îndemânării • A dexterității 1.4 Metode/ procedee de creștere • A masei musculare active • A greutății corporale optime • A troficității • A tonicității
2. Calități motrice specifice	2.1 Viteza - de reacție la stimuli auditivi, la tactili, la stimuli vizuali - de execuție 2.2 Forța - dinamică a musculaturii membrelor superioare - în regim de rezistență, a musculaturii abdominale - în regim de rezistență, a membrelor inferioare 2.3 Capacității coordinative - segmentară în raport cu ambarcațiunea - în condițiile specifice clasei pe care o va promova 2.4 Rezistența - aerobă / mixtă 2.5 Mobilitate - coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană
3. Tehnică și tactică	3.1 Procedee tehnice - startul de pe loc și lansat - orientarea corectă a velelor - manevrarea ambarcațiilor pe apă - opriri - întoarceri 3.2 Procedee tehnice specifice, recomandate individual Componente tehnice recomandate individual: • de manevrare a ambarcațiunilor (pe apă și pe uscat) • de armare și dezarmare a ambarcațiunilor • de finalizare (sosirea) 3.3 Acțiuni tactice specifice • orientarea corectă a velelor

Domenii de conținut	Conținuturi
	• navigația cu vânt strâns • navigația cu vânt de travers • navigația cu vânt de pupă • navigația în pluton • volte succesive în vânt și sub vânt cu accent pe obținerea unei direcții corecte după încheierea manevrei • lucrul cu valurile pe vânt strâns • lucrul cu valurile pe vânt larg
4. Organizarea și conducerea activității sportive	4.1 Proiectarea și planificarea activității 4.2 Explicarea și demonstrarea conținutului 4.3 Selectarea și utilizarea metodelor de predare 4.4 Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice 4.5 Organizarea și conducerea activității sportive 4.6 Conducerea grupului în activități sportive 4.7 Organizarea competițiilor școlare 4.8 Evaluarea activității sportive
5. Comportament orientat spre progres și performanță	5.1 Atitudinea față de efort și antrenament 5.2 Autocontrol și disciplină 5.3 Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție 5.4 Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție 5.5 Asumarea rolurilor în grup 5.6 Colaborare și spirit de grup 5.7 Etică și fair-play

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ***CLASE MOZAIC****NIVEL VALORIC: AVANSAȚI/PERFORMANȚĂ – 4 ore/săptămână****COMPETENȚE SPECIFICE (CS)****ȘI****EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

CG 1 - Valorificarea cunoștințelor teoretice și practice, a mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, în vederea dezvoltării capacității motrice.

Clasa a IX-a / a X-a / a XI-a / a XII-a -

în funcție de nivelul de dezvoltare al capacității motrice generale a elevilor-sportivi și a cerințelor capacității motrice specifice, corespunzătoare profilului sportiv (disciplinelor sportive)

CS 1.1. Aplicarea exercițiilor variate pentru dezvoltarea capacității motrice, cu adaptarea nivelului de efort la pregătirea individuală și respectarea principiilor de siguranță.

- exerciții pentru forță, viteză, rezistență și suplețe, executate în combinații variate (ex. sărituri, alergări cu schimbări de direcție, tracțiuni, exerciții cu mingea/obiecte);
- jocuri aplicative care combină mai multe capacități motrice (ex. viteză - coordonare, forță - rezistență);
- antrenamente cu sarcini diferențiate în funcție de nivelul individual de pregătire;
- situații de autoobservare (recunoașterea nivelului de oboseală, controlul respirației, menținerea ritmului) pentru reglarea efortului;
- activități de colaborare (ex. exerciții în perechi/echipă) pentru a menține intensitatea și respectarea regulilor de siguranță.

CS 1.2. Identificarea și descrierea reacțiilor organismului la diferite tipuri de efort (anaerob, mixt, aerob), prin autoobservare și înregistrarea simplă a unor parametri (puls, ritm respirator, grad de oboseală).

- efectuarea unor probe motrice diferite (ex. alergare pe distanță medie/rezistență; sprint 20m, 30 m/ viteză; flotări, genuflexiuni/ forță; exerciții de echilibru sau coordonare; exerciții de stretching / suplețe), urmate de discuții și autoevaluare;
- măsurarea pulsului înainte și după exerciții variate, în perechi sau grupuri mici, cu sprijin minim din partea antrenorului;
- exerciții de comparare a senzațiilor (ex. cum respiri după sprint vs. după alergare de rezistență);
- completarea unor fișe simple de autoobservare (puls, respirație, grad de oboseală perceput, transpirație);
- prezentări orale scurte în care sportivii descriu reacțiile observate la diferite tipuri de efort;
- jocuri aplicative unde elevii trebuie să recunoască tipul de efort după descrierea reacțiilor (ex. „respirație accelerată, puls ridicat, transpirație abundentă”).

CG 3 - Capacitatea de a concepe, organiza și conduce programe de antrenament adaptate nivelului și obiectivelor participanților, utilizând metode și mijloace adecvate pentru dezvoltarea capacității motrice generale.

Clasa a IX-a / a X-a / a XI-a / a XII-a -

în funcție de nivelul de dezvoltare al capacității motrice generale a elevilor-sportivi și a cerințelor capacității motrice specifice, corespunzătoare profilului sportiv (disciplinelor sportive)

CS 3.1. Aplicarea unor metode și mijloace variate pentru dezvoltarea capacităților motrice generale, cu un nivel moderat de autonomie.

- circuite care combină exerciții pentru forță, viteză, rezistență, coordonare și suplețe;
- jocuri-ștafetă sau competiții între grupe mici cu sarcini motrice variate (alergare cu schimbări de direcție, sărituri, aruncări);
- exerciții de control al efortului (ex. menținerea ritmului pe distanțe variabile, numărarea repetărilor, verificarea pulsului);

Clasa a IX-a / a X-a / a XI-a / a XII-a - în funcție de nivelul de dezvoltare al capacității motrice generale a elevilor-sportivi și a cerințelor capacității motrice specifice, corespunzătoare profilului sportiv (disciplinelor sportive)
• lucru pe perechi sau echipe unde sportivii își asumă roluri (lider, observator, executant) și se coordonează fără intervenția permanentă a antrenorului; • exerciții de adaptare a intensității (ex. alergare în ritm propriu, creștere treptată a dificultății) în funcție de nivelul personal de pregătire.
CS 3.2. Conducerea unor secvențe de antrenament pe grupe mici, prin explicarea și demonstrarea exercițiilor, respectând particularitățile colegilor și principiile de siguranță.
• organizarea și conducerea unei încălziri scurte (3–4 exerciții fundamentale) pentru un grup mic, sub supravegherea antrenorului; • demonstrarea practică a unui exercițiu, însoțită de explicații clare și concise, pentru colegi; • împărțirea colegilor în perechi/echipe mici și coordonarea exercițiilor aplicative (ex. ștafete, jocuri pregătitoare); • schimbarea rolurilor: fiecare sportiv preia pe rând rolul de „conducător” al unei secvențe de exerciții; • exerciții de adaptare a execuțiilor la particularitățile colegilor (ex. intensitate mai redusă pentru cei mai puțin pregătiți, număr mai mare de repetări pentru cei mai avansați); • discuții ghidate după activitate: ce a funcționat bine, ce se poate îmbunătăți în conducerea grupului.

CG 4 - Asumarea responsabilității pentru propria pregătire și performanță sportivă, dezvoltând o atitudine pozitivă și orientată spre progres și performanță.

Clasa a IX-a / a X-a / a XI-a / a XII-a - în funcție de nivelul de dezvoltare al capacității motrice generale a elevilor-sportivi și a cerințelor capacității motrice specifice, corespunzătoare profilului sportiv (disciplinelor sportive)
CS 4.1. Monitorizarea și autoevaluarea progresului propriu prin raportarea la obiectivele stabilite împreună cu antrenorul.
• completarea unui jurnal de antrenament (exerciții efectuate, durată, dificultăți întâmpinate, starea de oboseală/resurse); • stabilirea unor obiective clare, cuantificabile (ex. creșterea numărului de repetări, îmbunătățirea timpului pe o distanță) și urmărirea progresului săptămânal; • exerciții de autoobservare: măsurarea pulsului, autoaprecierea senzației de oboseală și a nivelului de solicitare; • teste periodice de control (forță, rezistență, viteză) și compararea rezultatelor cu obiectivele; • reflecție ghidată („Ce am reușit să îmbunătățesc? Unde mai am nevoie de lucru?”); • discuții scurte cu antrenorul după antrenament, pentru revizuirea obiectivelor individuale
CS 4.2. Asumarea responsabilității pentru pregătirea individuală, demonstrând perseverență și capacitatea de a depăși obstacolele apărute în procesul de antrenament.
• elaborarea, împreună cu antrenorul, a unui plan personal de pregătire cu obiective pe termen scurt (ex. număr de repetări); • exerciții de autocorectare: sportivul reia execuția după feedback, până la obținerea formei corecte a mișcării; • participarea la probe/norme de control unde sportivii învață să își gestioneze emoțiile și să accepte rezultatele ca și o cale de progres; • exerciții de simulare a dificultăților (oboseală, timp redus, opoziție mai puternică) pentru antrenarea perseverenței; • activități de auto-monitorizare/evaluare (notarea în jurnal a progreselor și a obstacolelor întâlnite, împreună cu soluțiile aplicate); • discuții/reflecții ghidate: „Cum am depășit dificultatea?”, „Ce am învățat din acest obstacol?”
CS 4.3. Asumarea responsabilității pentru pregătirea individuală, inclusiv prin respectarea unui orar de somn, a regulilor de nutriție și a măsurilor de refacere recomandate pentru susținerea performanței.

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

Clasa a IX-a / a X-a / a XI-a / a XII-a -

în funcție de nivelul de dezvoltare al capacității motrice generale a elevilor-sportivi și a cerințelor capacității motrice specifice, corespunzătoare profilului sportiv (disciplinelor sportive)

- completarea unui jurnal săptămânal de somn, nutriție și nivel de energie, discutat împreună cu antrenorul;
- exerciții de comparare a performanței după nopți cu somn suficient vs. insuficient sau după alimentație corectă vs. incorectă;
- realizarea unor planuri simple de nutriție și hidratare pentru o zi de antrenament/competiție;
- exerciții de recuperare activă (stretching, exerciții de respirație și de relaxare) aplicate la finalul sesiunii de antrenament;
- discuții ghidate: „Ce obiceiuri mă ajută să mă recuperez mai bine?”;
- prezentări scurte ale sportivilor despre modul în care și-au respectat regulile de odihnă și nutriție într-o săptămână.

CS 4.4. Adaptarea și utilizarea achizițiilor motrice specifice disciplinelor sportive în contexte variate și multiculturală, pentru cooperare, comunicare eficientă și integrarea tuturor participanților.

- participarea la jocuri de echipă în care elevii schimbă periodic rolurile (lider / coordonator / executant), pentru a înțelege importanța fiecărei contribuții;
- organizarea de jocuri de mișcare mixte (băieți/fete, culturi diferite, niveluri variate) cu scopul integrării și promovării echității;
- activități de tip team-building sportiv: exerciții de încredere, trasee cooperative, rezolvarea de sarcini motrice în echipă;

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

NIVEL VALORIC AVANSAȚI – TOATE DISCIPLINELE SPORTIVE

*Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări*

Domenii de conținut	Conținuturi
Cunoștințe teoretice de specialitate	Indici somato-funcționali specifici: - Indice de masă corporală - Masa musculară - Capacitate vitală - Frecvența cardiacă - Frecvența respiratorie Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului Metode și mijloace de instruire (pedagogice) - Metode de expunere și comunicare (explicația, demonstrația, comunicarea) - Metoda exersării practice (repetiția, metoda fragmentată, metoda globală, jocul, învățarea prin descoperire) - Metode de evaluare (întrecerea, autoevaluarea, feed-back-ul) Prevederi regulamentare Reguli de arbitraj
Calități motrice	Viteza • Viteza de reacție : simplă și complexă • Viteza de execuție • Viteză de deplasare • Viteză de repetiție Forța • Forța maximă (forța absolută) statică și dinamică • Forța explozivă (detentă), forță de demaraj, forță de reacție • Forța în regim de rezistență sau rezistența de forță Rezistență • în funcție de ponderea participării musculaturii corpului, rezistența este generală, locală și regională; • în funcție de specificitatea ramurii de sport sau a altui tip de activitate motrică, rezistența este generală și specifică; • după sursele de energie care se consumă, rezistența este anaerobă și aerobă; • în funcție de durata efortului rezistența este scurtă, medie și lungă; • după modul de combinare cu alte calități motrice, în funcție de solicitările diferite impuse de efortul specific avem: rezistență-forță, rezistență-detentă, rezistență-viteză; • Rezistența de scurtă durată (RDS). Efortul durează între 45 secunde - 2 minute și se desfășoară în principal pe baza surselor de energie anaerobe (rezistență de viteză). • Rezistența de durată medie (RMD) se desfășoară pe o gamă de efort de 2 – 8 minute (chiar 9), perioadă în care procesele oxidative aerobe cresc continuu. • Rezistența de durată lungă (RDL) este caracteristică tuturor eforturilor ce depășesc 8 minute, Mobilitatea: activă și pasivă Capacitatea coordinativă • Capacitatea de combinare a mișcărilor • coordonarea segmentară, • Capacitatea de orientare spațio-temporală • Capacitatea de diferențiere chinestezică • Capacitatea de echilibru

Domenii de conținut	Conținuturi
	• Simțul ritmului • Capacitatea de transformare a mișcărilor
Organizarea și conducerea activității sportive	• Proiectarea și planificarea activității • Explicarea și demonstrarea conținutului • Selectarea și utilizarea metodelor de predare • Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice • Organizarea și conducerea activității sportive • Conducerea grupului în activități sportive • Organizarea competițiilor școlare • Evaluarea activității sportive
Comportament orientat spre progres și performanță	• Atitudinea față de efort și antrenament • Autocontrol și disciplină • Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție • Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție • Asumarea rolurilor în grup • Colaborare și spirit de grup • Etică și fair-play

NIVEL VALORIC PERFORMANȚĂ – TOATE DISCIPLINELE SPORTIVE

Domenii de conținut	Conținuturi
Cunoștințe teoretice de specialitate	Indici somato-funcționali generali • masa musculară activă solicitată de probă la efort • rezistența principalelor articulații • capacitatea maximă aerobă și anaerobă • debit cardiac și ventilație pulmonară Indici somato-funcționali specifici • profilul somatic specific probei • indicii funcționali care caracterizează proba Metode și mijloace de dezvoltare • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei • a supleței musculaturii Metode/ procedee de creștere • a masei musculare active • a greutateii corporale optime • a troficității
Calități motrice	Viteza, forța, rezistența, capacități coordinative, mobilitatea, în formele de manifestare ale fiecărei probe și unele forme de manifestare combinate ale acestora
Organizarea și conducerea activității sportive	• Proiectarea și planificarea activității • Explicarea și demonstrarea conținutului • Selectarea și utilizarea metodelor de predare • Selectarea și utilizarea mijloacelor specifice • Organizarea și conducerea activității sportive • Conducerea grupului în activități sportive • Organizarea competițiilor școlare • Evaluarea activității sportive
Comportament orientat spre progres și performanță	• Atitudinea față de efort și antrenament • Autocontrol și disciplină • Motivație și mentalitate pozitivă față de antrenament și competiție • Stabilirea și urmărirea obiectivelor de antrenament și competiție • Asumarea rolurilor în grup • Colaborare și spirit de grup • Etică și fair-play

SUGESTII METODOLOGICE

*Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări*

Procesul instructiv-educativ desfășurat prin disciplina ***Pregătire sportivă practică*** presupune utilizarea unor strategii didactice variate, integrate și adaptate specificului fiecărei discipline sportive practicate. În acest context, metodele, mijloacele și formele de organizare trebuie să urmărească dezvoltarea progresivă a capacităților motrice, perfecționarea tehnicii și tacticii, precum și consolidarea unui comportament sportiv responsabil și orientat spre performanță.

Sugestiile metodologice de mai jos sprijină profesorii/antrenorii în proiectarea, desfășurarea și evaluarea pregătirii sportive.

Organizarea generală a activității didactice

1. ***Concretizarea competențelor specifice*** prin sarcini practice adaptate nivelului sportiv al elevilor.
2. ***Planificarea pregătirii sportive practice*** trebuie corelată cu calendarul competițional al disciplinei respective.
3. ***Alternarea pregătirii fizice generale cu pregătirea fizică specifică***, în funcție de perioada de pregătire (pregătitoare, precompetițională, competițională, de tranziție).
4. ***Structurarea lecției în mod flexibil***, incluzând:
 - încălzire generală și specifică;
 - partea fundamentală (perfecționare tehnică, dezvoltare motrică, tactică aplicată);
 - partea finală (refacere activă, stretching, feedback).

Metode recomandate de predare-învățare

1. Metode specifice sportului

- Demonstrația (model motric corect, secvențială sau globală).
- Exersarea.
- Învățarea tehnicii prin progresie (simplu → complex).
- Jocul aplicativ pentru integrarea tehnicii în context tactic.
- Antrenamentul în circuit, adaptat vârstei și cerințelor ramurii sportive.
- Analiza video a execuțiilor pentru feedback.
- Situații tactice (problematică: ce decizie iei? cum reacționezi?).
- Metoda verbală, utilă în însușirea tehnicii.

2. Metode interactive

- Lucru în perechi sau grupuri mici (cooperare, observare reciprocă).
- Peer-coaching – elevii își oferă feedback reciproc.
- Învățare prin joc pentru clasele IX–X și pentru consolidare.
- Brainstorming tactic înaintea meciurilor școlare.
- Portofoliul sportiv personal (jurnal de efort, autoevaluare).

3. Metode moderne

- Utilizarea aplicațiilor de monitorizare a efortului (puls, viteză, distanță, intensitate etc).
- Utilizarea dispozitivelor GPS / cronometre / senzori de mișcare (unde sunt disponibile).
- Utilizarea softurilor educaționale și de evaluare video: captură, slow motion, comparație cu modelul.
- Utilizarea Inteligenței Artificiale (AI) în analiza pregătirii și competiției.
- Fișe/aplicații/programe digitale pentru evidența progresului.

Mijloace didactice

Profesorul trebuie să folosească **mijloace didactice variate și combinate**, pentru a menține diversitatea lecțiilor și pentru a crește eficiența învățării.

Strategii de gestionare a efortului

- alternarea exercițiilor de intensitate scăzută, medie și mare;
- dozarea atentă a volumului în funcție de perioada de pregătire;
- adaptarea exercițiilor pentru elevii cu probleme medicale sau suprasolicitare;
- monitorizarea indicatorilor de efort și a stării de oboseală;
- utilizarea tehnicilor de *refacere activă*, *respirație*, *stretching*;
- educarea elevului pentru *gestionarea autonomă a efortului*.

Sugestii pentru dezvoltarea tehnicii și tacticii

- Exersarea procedeele tehnice în diferite contexte: individual, cu partener, opoziție controlată, opoziție reală.

- Alternarea **învățării analitice** cu **executarea globală**.
- Introducerea **situațiilor de competiție simulată**.
- Crearea de **scenarii tactice** pentru dezvoltarea anticipării și a deciziei.

Aspecte psihopedagogice și motivaționale

- Crearea unui climat etic, bazat pe încredere, disciplină și respect.
- Folosirea feedbackului pozitiv, orientat spre progres, nu doar spre rezultat.
- Încurajarea competiției constructive.
- Sesiuni scurte de reflecție: „*Ce ai făcut bine? Ce poți îmbunătăți?*”
- Observarea și autoobservarea comportamentului în competiție, gestionarea emoțiilor.
- Promovarea fair-play-ului și a responsabilizării sociale.

Siguranța, prevenția accidentelor și igiena sportivă:

- evaluarea stării materiale a terenurilor și aparatelor înainte de fiecare lecție;
- încălzire adecvată și adaptată vârstei;
- reguli stricte de utilizare a aparatelor;
- reguli de alimentație în funcție de natura efortului și a particularităților individuale;
- pauze corespunzătoare de hidratare;
- instructaj privind prevenirea accidentelor și a traumatismelor;
- educație privind igiena personală, igiena efortului și alegerea echipamentului adecvat;
- identificarea și comunicarea eventualelor stări de disconfort (dureri, amețeli etc).

Adaptarea conținuturilor la disciplina sportivă

Profesorul adaptează intensitatea, volumul, densitatea, tipurile de exerciții, obiectivele microciclului, conținuturile tehnico-tactice, structura lecției, durata părților tematice ale lecției, în funcție de **specificul disciplinei** (sporturi individuale / sporturi de echipă), nivelul elevilor și perioada de pregătire.

Integrarea formării transversale

Se recomandă corelarea pregătirii sportive practice cu:

- educația pentru sănătate;
- psihologia sportului;
- anatomie, fiziologie, biomecanică;
- pregătirea sportivă teoretică;
- educație fizică și comportament civic;
- educație digitală (utilizarea instrumentelor moderne de monitorizare).

Evaluarea în pregătirea sportivă practică

Se recomandă evaluarea:

1. Continuă

- observație sistematică;
- fișe de progres;
- monitorizarea efortului;
- analize video;
- autoevaluare și evaluare între colegi.

2. Sumativă

- evaluări fizice standardizate (calități motrice);
- evaluarea tehnicii prin demonstrații practice controlate;
- evaluarea tactică în jocuri aplicative sau meciuri școală / meciuri oficiale;
- proiecte practice: conducerea unei secvențe de lecție, analiza unui meci, organizarea unei competiții, arbitraj.

Evaluarea trebuie să fie **transparentă, motivantă și orientată spre progresul individual**.

A. Conținutul evaluării la clasele a IX-a și a X-a – formațiuni de studiu cu 12 ore de PSP/săptămână și la clasele a XI-a și a XII-a - formațiuni de studiu cu 14 ore de PSP/săptămână

La clasele cu program sportiv din învățământul liceal, **la clasele a IX-a și a X-a – formațiuni de studiu cu 12 ore de PSP/săptămână și la clasele a XI-a și a XII-a - formațiuni de studiu cu 14 ore de PSP/săptămână**, catedrele/profesorii vor stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare perioadă de

pregătire, instrumentele de evaluare (probe și teste de control). Acestea vor viza calitățile motrice dominante în disciplina sportivă, raportate la probele de selecție, nivelul de însușire a unor procedee tehnice și, după caz, a acțiunilor tactice, cât și capacitatea de performanță, astfel încât să poată acorda șase-opt note pe an.

B. Conținutul evaluării la clasele a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a – formațiuni de studiu cu 4 ore de PSP/săptămână

La clasele cu program sportiv din învățământul liceal, **la clasele a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a – formațiuni de studiu cu 4 ore de PSP/săptămână** catedrele/profesorii vor stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare perioadă de pregătire, instrumentele de evaluare (probe și teste de control) care să vizeze:

Viteză: 50m, naveta 5x10m, proba „atinge plăcile”;

Capacități coordinative: testul Matorin, testul Flamingo;

Forța membrilor inferioare - 3 sărituri în lungime de pe loc succesive; desprinderea pe verticală (testul Sargent);

Forța membrilor superioare – flotări (f) / tracțiuni (b); aruncarea cu două mâini de deasupra capului/de la piept a mingii medicinale (3 kg băieții, 2 kg fetele);

Forța musculaturii abdominale - nr. repetări în 30sec;

Forța musculaturii spatelui – nr. repetări în 30sec;

Rezistența: distanța maximă alergată în 5 min – determinarea vitezei maxime aerobe și a VO₂ max;

Mobilitatea și suplețea coloanei vertebrale (prin îndoire înainte);

Traseu aplicativ care conține deprinderi motrice de locomoție, manipulare și stabilitate corporală.

Pentru verificarea nivelului de pregătire la care au ajuns elevii-sportivi după un an de pregătire, la sfârșitul anului școlar aceștia vor fi evaluați pe baza probelor de aptitudini prezentate în paginile următoare.

PROBELE DE APTITUDINI PENTRU PROMOVAREA DE LA UN AN LA ALTUL DE PREGĂTIRE, VALABILE PENTRU CLASA A IX-A

1. ATLETISM

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

TRIATLON “A” SAU “B” – LA ALEGERE:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Triatlon “A” (puncte)	135	145	145	155	155	165	165	175	175	185	185	195	195	205	205	215	230	240
2.	Triatlon “B” (puncte)	125	135	135	145	145	155	155	165	165	175	175	185	185	195	195	205	220	230
NOTĂ: Triatlonul “A” : 60 m.p. cu start de sus; săritură în lungime cu elan; 800 m.p. Triatlonul “B” : 60 m.p. cu start de jos; săritură în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină la distanță Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de tetralon în vigoare.																			

B. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m.p. (sec)	14.8	13.8	14.6	13.6	14.4	13.4	14.2	13.2	14.0	13.0	13.8	12.8	13.6	12.6	12.4	13.2	12.2	13.0
2.	200 m.p. (sec)	29.2	27.2	28.9	26.9	28.6	26.6	28.3	26.3	28.0	26.0	27.7	25.7	27.4	25.4	27.1	25.1	26.8	24.8
3.	400 m.p. (sec)	64.5	57.5	64.0	57.0	63.5	56.5	63.0	56.0	62.5	55.5	62.0	55.0	61.5	54.5	61.0	54.0	60.5	53.5
4.	800 m.p. (sec)	2.38	2.24	2.36	2.22	2.34	2.20	2.32	2.18	2.30	2.16	2.28	2.14	2.26	2.12	2.24	2.10	2.22	2.08
5.	3000 m.p. (min)	12.05	11.20	11.55	11.00	11.45	10.50	11.35	10.40	11.25	10.30	11.15	10.20	11.05	10.10	10.55	10.00	10.45	9.50
6.	100 m.g. F / 110 m.g. B (min)	17.0	17.0	169	16.9	16.8	16.8	16.7	16.7	16.6	16.6	16.5	16.5	16.4	16.4	16.3	16.3	16.2	16.1
7.	400 m.g. F/ B (sec)	82	72	81	71	80	70	79	69	78	68	77	67	76	66	75	65	74	64
8.	2000 m. obst. (min)	9.30	8.30	9.20	8.20	9.10	8.10	9.00	8.00	8.50	7.50	8.40	7.40	8.30	7.30	8.20	7.20	8.10	7.10
9.	Marș 3 km. F / 5 km. B (min)	20.50	32.20	20.30	32.00	20.10	31.40	19.50	31.20	19.30	31.00	19.10	30.40	18.50	30.20	18.30	30.00	18.10	29.40
10.	S. înălțime (m)	1.27	1.38	1.30	1.41	1.33	1.44	1.36	1.47	1.39	1.50	1.42	1.53	1.45	1.56	1.48	1.59	1.51	1.62
11.	S. lungime (m)	4.30	5.00	4.40	5.10	4.50	5.20	4.60	5.30	4.70	5.40	4.80	5.50	4.90	5.60	5.00	5.70	5.10	5.80
12.	S. prăjina (m)	1.90	2.10	1.95	2.20	2.00	2.30	2.05	2.40	2.10	2.50	2.15	2.60	2.20	2.70	2.25	2.80	2.30	2.90
13.	Ar.greutate (m)	8.20	9.20	8.40	9.40	8.60	9.60	8.80	9.80	9.00	10.00	9.20	10.20	9.40	10.40	9.60	10.60	9.80	10.80
14.	Ar. disc (m)	16	24	17	25	18	26	19	27	20	28	22	30	24	32	26	34	28	36
15.	Ar. suliță (m)	19	26	20	27	21	28	22	29	23	30	25	32	27	34	29	36	31	38
16.	Ar. ciocan (m)	16	24	17	25	18	26	19	27	20	28	22	30	24	32	26	34	28	36

Proba se cronometrează de la începerea deplasării cu pas adăuga! până când mingea de la ultima aruncare atinge instalația și se numără punctele marcate. Timpul maxim pentru probă este de 1,45 min – masculin și 2,00 min – feminin. Dacă executantul depășește acest barem de timp proba nu se ia în considerație = 0 puncte. Proba se execută o singură dată.

4. BASEBALL / SOFTBALL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)	8.4	8.1	8.3	8.0	8.2	7.9	8.1	7.8	8.0	7.7	7.9	7.6	7.8	7.5	7.7	7.4	7.6	7.3	7.5	7.2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.90	180	1.95	185	1.80	190	1.85	195	1.90	200	1.95	205	2.00	210	2.05	215	2.10	220	2.15	225
3.	Alergare de rezistență 1000 m (min)	4.25	4.15	4.20	4.10	4.15	4.05	4.10	4.00	4.05	3.55	4.00	3.50	3.55	3.45	3.50	3.40	3.45	3.35	3.40	3.30

B. PROBE SPECIFIC

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta specifică *) (sec)	15.8	15.4	15.7	15.3	15.6	15.2	15.5	15.1	15.4	15.0	15.3	14.9	15.2	14.7	15.1	14.5	15.0	14.3	14.9	14.1
2.	Prinderea mingii și pasă în baza 1, 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
0,5 puncte pentru prinderea mingiei și 0,5 puncte pentru aruncare precisă																					
3.	Atacul (bătaia mingii), 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
0,5 puncte pentru precizia lovirii mingiei și 0,5 puncte pentru forța lovirii mingiei																					

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență liberă, distanță de 1000 m, cu următoarele intensități în watt:	165	235	170	240	175	245	180	250	185	255	190	260	195	265	200	270	205	275
2.	Vâslit pe apă în ambarcațiune de 2-vâsle sau 1-vâslă cu demonstrarea loviturilor de brațe, brate-trunchi, 1/4 cărucior, 1/2 cărucior și parcurgerea distanței de 1000 m în cadență 22/24 folosind lovitura întregă;																		
3.	Manevrarea ambarcațiunii cu îndepărtarea de la ponton fără ajutor (împingerea de la ponton);																		
4.	Întorcerea ambarcațiunii de 1x către dreapta, către stânga, vâslit contră, intrare la ponton cu pupa;																		
5.	Cunoștințe teoretice despre treptele de efort (aluri) folosite în pregătirea canotorului;																		

Condiție de înscriere:

- să înoate 50 m – procedeu la alegere

7. CĂLĂRIE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	EVALUAREA REZULTATELOR																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări	2	4	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	10	18	12	20
2.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1.45	1.80	1.50	1.85	1.55	1.90	1.60	1.95	1.65	2.00	1.70	2.05	1.75	2.10	1.80	2.15	1.85	2.25
3.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu picioarele sprijinite (30 sec)	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	20	18	22	20	24
4.	Traseu aplicativ *) (sec.)	38"	43"	37"	41"	36"	39"	35"	37"	34"	35"	33"	33"	32"	31"	31"	29"	30"	27"

*) **Descrierea traseului aplicativ:** Alergare 5m, ridicarea mingii medicinale de 3 kg, alergare pe planul înclinat, deplasare în echilibru pe bârna de gimnastică, coborâre prin săritură în adâncime pe salteaua de gimnastică, rostogolire înainte, alergare 5 m până la capra de sărituri, așezarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingiei și alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

B. PROBE SPECIFICE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

1. Poziția în șa

2. Conducerea calului în trap

3. Conducerea calului în galop

4. Parcurgerea unui traseu cu 8 obstacole, înălțimea 0,85 m, dintre care 2 duble.

Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția în șa, tehnica conducerii calului în trap și galop și siguranța parcurgerii traseului cu obstacole.
5. Progresie de dresaj – 8 min.

Se urmărește și se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția călărețului, corectitudinea și efectul ajutoarelor, supunerea, atenția, încrederea, lejeritatea trenului anterior, impulsia, elasticitatea, suplețea, angajarea trenului posterior, mersurile (franchețea și regularitatea) .

8. DANS SPORTIV

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Mobilitate în articulațiile coxo-femurale (sfoară înainte cu piciorul drept - cm)	+15	+13	+14	+12	+13	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5
2.	Mobilitate în articulațiile coxo-femurale (sfoară înainte cu piciorul stâng - cm)	+15	+13	+14	+12	+13	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5
3.	Din atârnat menținerea picioarelor întinse la orizontală (sec.)	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20
4.	Flotări pe sol (nr. execuții)	1	2	2	4	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9	18
5.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți - în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28
6.	Ridicări ale trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28

B. PROBE SPECIFICE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

1. Coregrafie pentru minim clasa “C”, pentru două dansuri (un dans standard și un dans latino, la alegere).
Evaluarea conținutului tehnic se va face conform regulamentului F.R.D.S., acordându-se note întregi de la 1 la 10.

9. FOTBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.)	8'1	7'9	8'0	7'8	7'9	7'7	7'8	7'6	7'7	7'5	7'6	7'4	7'5	7'3	7'4	7'2	7'3	7'1	7'2	7'0
2	Alergare de rezistență 2000 m (min.)	8'15	8'05	8'10	8'00	8'05	7'55	8'00	7'50	7'55	7'45	7'50	7'40	7'45	7'35	7'40	7'30	7'35	7'25	7'30	7'20
3.	Forța muscularii abdominale Nr. execuții în 30 sec.	16	18	17	19	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	27	29	28	30	29	31

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Șut la poartă de lângă minge statică 10 execuții (nr. reușite)*	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Dribling printre 5 jaloane **	12'7	12'5	12'5	12'3	12'3	12'1	12'1	11'9	11'9	11'7	11'7	11'5	11'5	11'3	11'3	11'1	11'1	10'9	10'9	10'7
3.	Controlul balonului ***	10	15	15	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	90
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul se execută de la 16 m.
**Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.
*** Controlul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

10. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE											
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fixă până la punctul de apucare (nr. execuții)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	173	175	178	180	183	185	188	190	195

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente și cerințe specifice conform codului de punctaj în vigoare. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federației Române de Gimnastică, acordându-se prin rotunjire note întregi.

11. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE											
Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)										
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	8	9	10	14	15	16	17	18	19	20
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 16 ani, juniori I, nivel V. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-14,950 puncte	Sub 10 puncte

12. GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE														
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate												
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10			
1.	Echilibru la spate ținut cu mâna (sec.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	10			
2.	Sprijin în echer pe banca de gimnastică și menținere (sec.)	2	3	4	5	7	10	13	16	18	20			
3.	Stând depărtat, brațele sus, extensia trunchiului (se măsoară în distanța dintre mâini și picioare-cm)	20	18	16	14	12	10	9	6	3	0			
4.	Stând cu trunchiul îndoit înainte , balansarea piciorului în echilibru panche de 3 ori și menținere lui în 30 sec.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
5.	Coarda ținută în două, sărituri peste coardă - 30 sec.(nr. execuții)	10	12	14	16	18	20	22	24	27	30			

B. PROBE SPECIFICE														
1. Lansare asimetrică și paralelă cu mâciucile, cu 2 elemente de rotație sub lansare - (10 execuții). Se notează execuțiile corecte.														
2. Structuri de pași de dans în 8 timpi, cu mănuire specifică obiectului (panglică - spirale, șerpui, cerc - rulări, cerceulețe) combinat cu elemente de dificultate C și D. Se apreciază execuția corectă și dificultatea acestuia.														
3. Efectuarea a două exerciții la alegere de nivelul categoriei junioare.														
Evaluarea se face conform codului de punctaj Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă, acordându-se, prin rotunjire, note întregi.														
Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Punctaj total	8,5 puncte	9 puncte	9,5 puncte	10 puncte	10,5 puncte	11 puncte	11,5 puncte	12 puncte	12,5 puncte	13 puncte				

13. HALTERE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE														
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate												
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10			
1.	Floări (nr. execuții)	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	170	160	175	165	180	170	185	175	190	180	195	185
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă,	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.6	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	4.9	4.7	4.8	4.6
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	165	190	170	195	175	2.00	180	2.05	185	2.10	190	2.15	195	2.20	2.00	2.25	2.05	2.30
3.	Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	30	25	31	26	32	27	33
4.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la ceață în 30" (nr. execuții)	18	21	19	22	20	23	21	24	22	25	23	26	24	27	25	28	26	29
5.	Alergare de rezistență 800 m (F) / 1000 m (B) (min.)	4.25	3.55	4.20	3.50	4.15	3.45	4.10	3.40	4.05	3.35	4.00	3.30	3.55	3.25	3.50	3.20	3.45	3.15
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Structură tehnică*	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																	
2.	Joc bilateral – două reprize de 20 minute fiecare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																	

* Structura tehnică – Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

15. HOCHEI PE GHEATĂ

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m start de sus (sec)	8"6	8"5	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"1	8"0	8"0	7"9	7"9	7"8	7"7	7"6
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.60	170	1.65	175	1.70	180	1.75	185	1.80	190	190	195	195	200	200	205	210	215
3.	„Naveta” (sec) *	9"2	8"8	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"7	8"0	7"4	7"9	7"1

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională: profilul sportiv, toate specializări

* **DESCRIEREA PROBEI** Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

1.

Test de patinaj nr.1.Patinaj cu față de la linia porții până la linia roșie de centru,urmat de patinaj cu față până la linia de plecare.
2.

Test de patinaj nr.2.Patinaj cu față până la linia albastră.frâna, patinaj cu spatele între cele 2 linii albastre, patinaj cu fața între cele 2 linii albastre, patinaj până la linia de plecare.

NOTA	5	6	7	8	9	10
TESTUL NR.1	21,3	21,0	20,5	20,3	20,0	19,5
TESTUL NR.2	27,3	27,0	26,5	26,3	26,0	25,5

16. HOCHEI PE IARBĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m start de sus (sec)	8"6	8"5	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"1	8"1
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.60	170	1.65	175	1.70	180	1.75	185	1.80	190
3.	„Naveta” (sec) *	9"2	8"8	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0

* Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

- Pasul 1.

Plecare fără minge de la linia de fund.
- Pasul 2.

Preluarea mingii de pe semicercul de la 9m.
- Pasul 3.

Slalom cu mingea printre jaloane (3 buc).
- Pasul 4.

Conducerea mingii spre semicercul de 9m din partea opusă a terenului.
- Pasul 5.

Șutul la poartă imediat după intrarea în semicerc

NOTA	5	6	7	8	9	10
Timp băieți(sec)	11,00	10,5	10,00	9,5	9,00	8,5
Timp fete(sec)	13,5	13,00	12,5	12,00	11,5	11,00

17. ÎNOT

PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m liber (min)	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16	1.16	1.14	1.14	1.12	1.12	1.10	1.10	1.08
2.	200 m liber (min)	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40	2.42	2.36	2.38	2.32	2.34	2.28
3.	100 m brăs (min)	1.46	1.42	1.44	1.40	1.42	1.38	1.40	1.36	1.38	1.34	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28	1.30	1.26
4.	200 m brăs (min)	3.43	3.37	3.39	3.33	3.35	3.29	3.31	3.25	3.27	3.21	3.23	3.17	3.19	3.13	3.15	3.09	3.11	3.05
5.	100 m spate (min)	1.34	1.32	1.32	1.30	1.30	1.28	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16
6.	200 m spate (min)	3.18	3.12	3.14	3.08	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40
7.	100 m flutur (min)	1.34	1.30	1.32	1.28	1.30	1.26	1.28	1.24	1.26	1.22	1.24	1.20	1.22	1.18	1.20	1.16	1.18	1.12
8.	200 m flutur (min)	3.20	3.14	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.52	2.46	2.48	2.42
9.	200 m mixt (min)	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.52	2.46	2.48	2.42	2.44	2.38

18. JUDO

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	175	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215
2.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele 2 categorii	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele 3 categorii	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele 2 categorii	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională.profilul sportiv, toate specializări

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Uchi komi la două procedee de bază în 15 sec. (nr. execuții)	5	6	6	7	7	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	19	21
2.	Meci cu durată de 2 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

19. KAIAC-CANOE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Trațiuni din atâmat la bara fixă (nr. repetări)	2	8	3	9	4	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9	15	10	16	10	16
2.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la ceafă în 30" (nr. execuții)	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	22	24	23	25
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții)	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Kaiac simplu 200m (sec)	60	54	59	53	58	52	57	51	56	50	55	49	54	48	53	47	52	46	51	45
2.	Kaiac simplu 500m (min)	3.10	-	3.05	-	3.00	-	2.55	-	2.50	-	2.45	-	2.40	-	2.35	-	2.30	-	2.25	-
3.	Kaiac simplu 1000m (min)	-	5.25	-	5.20	-	5.08	-	5.05	-	5.00	-	4.55	-	4.50	-	4.45	-	4.40	-	4.35
4.	Canoe simplu 200m (sec)	71	57	70	56	69	55	68	54	67	53	66	52	65	51	64	50	63	49	62	48.0
5.	Canoe simplu 500m (min)	3.25	-	3.20	-	3.18	-	3.15	-	3.10	-	3.00	-	2.55	-	2.52	-	2.50	-	2.48	-
6.	Canoe simplu 1000m (min)	-	5.55	-	5.50	-	5.45	-	5.35	-	5.30	-	5.22	-	5.18	-	5.10	-	5.05	-	5.00

Notă: Toți candidații susțin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanța de 50 m, fără cronometrare.

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională: profilul sportiv, toate specializările

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

B. PROBE SPECIFIC

- ## 21. LUPTÉ GRECO-ROMANE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

5.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele trei categorii	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15

B. PROBE SPECIFICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 11	Nota 12	Nota 13	Nota 14	Nota 15	Nota 16	Nota 17	Nota 18	Nota 19	Nota 20
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
2.	Luptă – 2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.																			

22. LUPTE LIBERE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 11	Nota 12	Nota 13	Nota 14	Nota 15	Nota 16	Nota 17	Nota 18	Nota 19	Nota 20
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	175	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215	190	220
2.	Mobilizarea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	9	6	11	8	13	10	15	12	17	14	19	16	20	18	22	20	24	22	26	24
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele patru categorii	3	10	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18	12	19
5.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele trei categorii	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15

B. PROBE SPECIFICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 11	Nota 12	Nota 13	Nota 14	Nota 15	Nota 16	Nota 17	Nota 18	Nota 19	Nota 20
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
2.	Luptă – 2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.																			

23. ORIENTARE SPORTIVĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională.profilul sportiv, toate specializări

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	10"1	9"8	9"9	9"5	9"7	9"2	9"5	8"9	9"2	8"7
2.	Naveta 10x5 m*	23	22	22	21	21	20	20	19	18	17
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)	4'55"	6'55"	4'50"	6'50"	4'45"	6'45"	4'40"	6'40"	4'35"	6'30"

* **DESCRIEREA PROBELOR:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE- PREGĂTIRE TEORETICĂ

1. Analiza unei secțiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor convenționale pe harta de concurs
3. Busola – măsura busolei

Sistemul de punctaj și echivalarea acestuia în note se stabilește de către examinator.

24. PATINAJ ARTISTIC

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Detenta (cm)	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
2.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.8	5.3	5.7	5.1	5.6	4.9	5.5	4.8	5.3	4.7

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba "Matorin" (grade)	560	560	600	600	640	640	680	680	700	700
2.	Program pe patine cu role*	Se apreciază corectitudinea, expresivitatea și eficiența execuțiilor.									

* Executarea pe patine cu role a unui program (fără muzică) care să cuprindă:

- tăierea gheții cu fața și cu spatele;

- pași în cerc;

- pași în linie;

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

- elemente de echilibru (fandări, cumpene, “pușcă”, “cioară”

25. PATINAJ VITEZĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate												Nota 7				Nota 8				Nota 9				Nota 10			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		Nota 11		Nota 12		Nota 13		Nota 14	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.9	5.5	5.8	5.4	5.7	5.3	5.6	5.2	5.5	5.1	5.4	5.0	5.3	4.9	5.2	4.8	5.1	4.7	5.0	4.6								
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.85	1.80	1.90	1.85	1.95	1.90	2.00	1.95	2.05	2.00	2.10	2.05	2.15	2.10	2.20								
3.	Alergare 100 m	17.7	16.7	17.4	16.4	17.1	16.1	16.8	15.8	16.5	15.5	16.2	15.2	15.9	14.9	15.6	14.6	15.3	14.3	15.0	14.0								
4.	Alergare de rezistență 800 m F, 1500 m B (min)	3.45	5.95	3.40	5.90	3.35	5.85	3.30	5.80	3.25	5.75	3.20	5.70	3.15	5.65	3.10	5.60	3.05	5.55	3.00	5.50								

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate												Nota 7				Nota 8				Nota 9				Nota 10			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		Nota 11		Nota 12		Nota 13		Nota 14	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Sărituri laterale „de patinaj” (5 dr-5 stig) (cm)*	7.20	7.80	7.30	7.90	7.40	8.00	7.50	8.10	7.60	8.20	7.70	8.30	7.80	8.40	7.90	8.50	8.00	8.60	8.10	8.70								
2.	Patinaj pe pistă redusă 111 m, 2 ture 222 m	26.3	25.3	26.1	25.1	25.9	24.9	25.7	24.7	25.5	24.5	25.3	24.3	25.1	24.1	24.9	23.9	24.7	23.7	24.5	23.5								

* Se execută 5 sărituri spre stânga și 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri

26. POLO PE APĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate												Nota 7				Nota 8				Nota 9				Nota 10			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		Nota 11		Nota 12		Nota 13		Nota 14	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța muscularii abdominale (nr. execuții în 30 sec)	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32	31	33								
2.	400 m liber (min)	6'21"	6'19"	6'16"	6'13"	6'10"	6'07"	6'04"	6'01"	5'58"	5'55"	5'52"	5'49"	5'46"	5'43"	5'40"	5'37"	5'34"	5'31"	5'28"	5'25"								

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate												Nota 7				Nota 8				Nota 9				Nota 10			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		Nota 11		Nota 12		Nota 13		Nota 14	

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională:profilul sportiv, toate specializări

		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Aruncare la punct fix din înot – 10 execuții (nr. de execuții corecte)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10
2.	Joc bilateral – 2 reprize x 5 min., condiții reglementare	Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului.																	

27. RUGBY

A1. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PENTRU ÎNĂNTARE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	7,60	7,55	7,50	7,45	7,40	7,35	7,30	7,25	7,2	7,15
2.	Naveta 10x5m	19,70	19,30	19,00	18,70	18,40	18,10	17,80	17,50	16,83	16,49
3.	Abdomene/40sec	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34
4.	Tracțiuni(nr. rep.)	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14
5.	Izometrie	2,00	2,15	2,30	2,45	3,00	3,15	3,30	3,45	4,00	4,15

A2. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PENTRU ¾

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	7,5	7,4	7,3	7,20	7,15	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
2.	Naveta 10x5m	18.26	17.70	17.34	16.97	16.60	16.19	15.80	15.38	14.97	14.78
3.	Abdomene/40sec	26	27	28	29	31	33	34	36	38	40
4.	Tracțiuni(nr. rep.)	3	4	6	7	8	9	10	12	14	16
5.	Izometrie	2.00	2.00	2.15	2.30	3.00	2.45	3.00	3.15	3.30	4.00

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Structură tehnică	Se apreciază trecerea de adversar prin lovitura de picior înaltă, prinderea balonului din zbor si alergare, poziția brațelor și picioarelor la placajul lateral, poziția brațelor la recepția balonului , viteza de deplasare.									
2.	Joc cu efectiv diferit (8,13,15), pe teren normal sau redus	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post									

* **Structură tehnică** : Pe un grid de 50x50, plecare în alergare cădere lângă balon, răsucire, ridicare, alergare trecere de adversar cu lovitura de picior din mână, alergare, prinderea balonului pasarea balonului, placaj lateral, ridicare cu alergare și prinderea balonului din alergare, sprint 30 m finalizat cu încercare.

28. SANIE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

Nr. crt.		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză pe 30m, cu start de sus	6"0	5"8	5"9	5"7	5"8	5"6	5"7	5"5	5"6	5"4	5"5	5"3	5"4	5"2	5"3	5"1	5"2	5"0	5"1	4"9
2.	Săritura în lungime de pe loc	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215
3.	Alergare de rezistență - 600m	4"20	4"10	4"15	4"05	4"10	4"00	4"05	3"55	4"00	3"50	3"55	3"45	3"50	3"40	3"45	3"35	3"40	3"30	3"35	3"25

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Abdomen – 30 sec.	13	17	15	19	17	21	19	22	21	23	23	25	25	27	27	29	29	31	31	33
2.	Aruncarea mingii medicinale	4	6	4.5	6.5	5	7	5.5	7.5	6	8	6.5	8.5	7	9	7.5	9.5	8	10	8.5	10.5
3.	Starturi role	3"200	2"800	3"100	2"700	3"000	2"800	2"900	2"700	2"800	2"600	2"700	2"500	2"600	2"400	2"500	2"300	2"400	2"200	2"300	2"100

29. SĂRITURI ÎN APĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța muscularii abdominale (nr. execuții în 30 sec)	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14	18	16	20	18	22	20
3.	Detență cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	19	22	20	24	21	26	23	28	25	31	27	34	29	37	31	40

B. PROBE SPECIFICE

O probă la alegere:

a) Trambulină 1 m

- *fete* - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,0) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

- *băieți* - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,0) plus cinci sărituri libere fără limită de coeficient.
- b) Trambulină 3 m

- *fete* - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,5) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.

- *băieți* - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,5) plus cinci sărituri libere fără limită de coeficient.

c) Platformă

- *fete* - patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.

- *băieți* - patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus cinci sărituri libere fără limită de coeficient.

30. SCHI ALPIN

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Sărituri succesive în lateral peste ștacheta situată la 10 cm de sol, timp de 30 secunde (nr. repetări) (plecare și revenire= 1 execuție)	11	14	13	16	15	17	16	18	28	20	22	20	22	22	24	24	26	26	28	30
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215	210	220	215	225

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Slalom pe uscat 20 fânioane la interval de 2,5 m, distanța 50m (sec)	10.8	10.6	10.6	10.4	10.4	10.2	10.2	10.0	10.0	9.8	9.8	9.6	9.6	9.4	9.4	9.2	9.2	9.0	9.1	8.8		
2.	Probă tehnică*	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																					

* Probă tehnică – Schi pe tarbă/ plastic pe traseu de slalom cu 12 porți incluzând o “dublă” și o “șicană” din 3 porți.

31. SCHI BIATLON

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate
Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională/profilul sportiv, toate specializări		

crt.		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17
2.	Alergare de rezistență 1000 m fete și 3000 m băieți (min)	4.40	11.45	4.35	11.40	4.30	11.35	4.25	11.3	4.20	11.25	4.15	11.20	4.10	11.15	4.05	11.10	4.00	11.05	3.55	11.00

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate										Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tragere din poziția culcat cu amna cu glonț, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Tragere din poziția picioare cu amna cu glonț, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Deplasare pe schiuri cu role – stilul liber pe distanțe stabilite de comisie – mersul de patinaj, împingerea la fiecare pas și împingerea la 2 pași	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

32. SCHI FOND

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate										Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de rezistență 800m fete și 1600m băieți (min)	4'50	7'20	4'40	7'10	4'30	7'00	4'20	6'50	4'10	6'40	4'00	6'30	3'50	6'20	3'40	6'10	3'30	6'00	3'20	5'50
2.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16
3.	Pentasalt (m)	8,20	9,20	8,30	9,30	8,40	9,40	8,50	9,50	8,60	9,60	8,70	9,70	8,80	9,80	8,90	9,90	9,0	10	9,10	10,10

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

4.	Tracțiuni	1	4	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12	10	13

B. PROBE SPECIFICE

1. Deplasare pe schi role – stil liber, pe distanțe stabilite de comisia de examinare.
2. Demonstrarea mersului alternativ și simultan pe schiuri cu role- stil liber.

33. SCHI ORIENTARE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	10"1	9"8	9"9	9"5	9"7	9"2	9"5	8"9	9"2	8"7	8"9	8"5	8"7	8"3	8"5	8"1	8"3	7"9	8"1	7"6
2.	Naveta 10x5 m*	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)	4'55	6'55	4'50	6'50	4'45	6'45	4'40	6'40	4'35	6'35	4'30	6'30	4'25	6'25	4'20	6'20	4'20	6'10	4'10	6'00

* DESCRIEREA PROBEI: se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE - PREGATIRE TEORETICĂ

1. Analiza unei secțiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor convenționale pe harta de concurs
3. Busola – mănuirea busolei
- Sistemul de punctaj și echivalarea acestuia în note se stabilește de către comisia de examinare.

34. SCHI SĂRITURI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,39	2,29	2,34	2,24	2,29	2,19	2,24	2,14	2,19	2,09	2,14	2,04	2,09	1,99	2,04	1,94	1,99	1,89	1,94	1,84
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,8	1,85	1,85	1,9	1,9	1,95	1,95	2,00	2,00	2,05	2,05	2,10	2,10	2,15	2,15	2,20	2,20	2,25	2,25	2,30

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior(cm)	14	13	14,5	13,5	15	14	15,5	14,5	16	15	16,5	15,5	17	16	17,5	16,5	18	17	+18,5	+17,5
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior(mobilitate în articulația gleznei) -grade(goniometru)	46,1	45,5	46,6	46	47,1	46,5	47,6	47	48,1	47,5	48,6	48	49,1	48,5	49,6	49	50,1	49,5	50,6	50

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai puțin de 30 pct	Mai puțin de 30 pct	30 pct	30 pct	32 pct	32 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct	44 pct	46 pct sau mai mult	46 pct
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat,cu aterizare călare pe ladă (cm)	65	75	70	80	75	85	80	90	85	95	90	100	95	105	100	110	105	115	110	120

35. SCRIMĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec)	5.4	5.1	5.3	5.0	5.2	4.9	5.1	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.7	4.4	4.6	4.3	4.5	4.2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230	220	235
3.	„Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții)	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

1.	Pas fãdat plus loviturã în 30 secunde (nr. execuții)	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16
2.	Împungerea manechinului la punct fix prin fãndare urmatã de salt – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Asalt liber – 5 tușe	Se apreciazã nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																			

36. SPORT AEROBIC

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 11	Nota 12	Nota 13	Nota 14	Nota 15	Nota 16	Nota 17	Nota 18	Nota 19	Nota 20
1.	Flotãri pe sol cu desprindere si bataia palmelor (nr. executii)	2	4	3	5	4	6	5	7	7	9	8	11	9	13	10	15	11	17	12	19
2.	Sãritura în lungime de pe loc (cm)*	160	175	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220
3.	Ridicarea picioarelor pãna la atingerea punctelor de apucare, din atãnat la scara fixa (nr. executii)	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17	14	18	15	19	16	20	17	21

B.PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 11	Nota 12	Nota 13	Nota 14	Nota 15	Nota 16	Nota 17	Nota 18	Nota 19	Nota 20
1.	Grupa A: 1 leg lateral push up	F	B	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
2.	Grupa B: straddle support	Normele si echivalarea în note se stabilesc de catre comisia de examinare.																			
3.	Grupa C: 1/1 tum tuck jump																				
4.	Grupa D: vertical split																				
5	Exercitiu liber individual*	Se apreciazã conform codului de punctaj si regulamentului F.R.Gimnastica in vigoare																			

* Exercitiu liber individual – dificultatea minima cuprinsa intre valorile 0.1-0.4 si un element de valoare 0.5

37. ȘAH

PROBA	TIMP GÂNDIRE	DE	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

Rezolvare poziții cu TEMA:	NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Recunoașterea deschiderilor pentru 1. E4											
2. Combinații de MAT în două											
3. Combinații de mat în trei mutări											
4. Combinații cu CÂȘTIG DE MATERIAL în mai multe mutări											
5. Matul cu nebun și cal contra regelui singur											
6. Finaluri de pionii											
7. Finaluri de pionii. Pionul liber apărut											
8. Finaluri de pionii. Pionul liber depărtat											
10. Planul de joc. Prezentare generală											
11. Partidă de șah cu adversar stabilit de comisie											

Notă: Fiecare probă din tabel va fi notată conform timpului de rezolvare. Cele 10 note obținute se constituie într-o notă medie care se adună cu nota acordată la partida de șah. Media aritmetică a celor două note astfel obținute reprezintă media finală.

38. TAEKWON-DO WTF

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE												
Nr. crt.	Valoarea notelor acordate											
	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	
1.	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. rep.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Genuflexiuni (nr. repetări)	2	6	4	8	6	10	8	12	14	16	18
3.	Floări (nr. repetări)	0	1	0	2	1	3	2	4	5	6	7
4.	Mobilitatea membrelor inferioare (înălțime față de sol)	45 h/cm	40 h/cm	35 h/cm	30 h/cm	25 h/cm	20 h/cm	15 h/cm	10 h/cm	5 h/cm	0 h/cm	10 h/cm
5.	Forța musculaturii abdominale (30 sec)	2	4	4	6	6	8	8	10	12	14	16
6.	Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)	8.8	8.3	8.7	8.2	8.6	8.1	8.5	8	8.4	7.9	8.2

B. PROBE SPECIFICE											
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Dubon Momtong Chirigi (2 lov. de pumn la niv. mediu)	1	2	2	3	4	3	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11				
2.	Dolyo Chagi (lovitură circulară de picior) - nr. repetări	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11				
3.	Seibon Olgul Chirigi (3 lov. de pumn la niv. sup.) nr. repetări	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10				
4.	Neryo Chagi (lov. descendentă de picior) nr. repetări	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10				
5.	Hanbon Kyorugi (luptă impusă 1 pas) Seibon Kyorugi (luptă impusă 3 pași)	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10				
6.	An Makki/ Olgul Makki Otgoro Olgul Makki (Blocaje)	0	1	0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10				
7.	Poomse - Taegeuk O Jang	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0			

1,6 - Se va nota corectitudinea executiei procededlor de atac executate cu brațele și/sau cu picioarele cât și a celor 3 blocaje.
5 - La lupta impusă se v-a urmări modul în care se desfășoară atacul și/sau blocajul precum și focalizarea zonelor de țintă.
7 - Poomse (luptă cu adversari imaginari) se va nota numărul de greșeli.

39. TENIS

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE CLASA a X a

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate												Nota 10											
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230	220	235				
2.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	4.9	4.7	4.8	4.6	4.7	4.5	4.6	4.4				
3.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1000 m băieți (min)	4.10	4.10	4.05	4.05	4.00	4.00	3.55	3.55	3.50	3.50	3.45	3.45	3.40	3.40	3.35	3.35	3.30	3.30	3.25	3.25				

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate												Nota 10											
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu la punct fix – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9				
3.	Joc de simplu în condiții regulamentare – 1 set	Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor.																							

40. TENIS DE MASĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate												Nota 10											
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.50	1.55	1.55	1.60	1.60	1.75	1.65	1.80	1.70	1.85	1.75	1.90	1.80	1.95	1.85	2.00	1.90	2.05	1.95	2.10
2.	Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța 4 m (dus-întors) – 10 repetări (sec)	15.1	14.9	15	14.8	14.9	14.7	14.8	14.6	14.7	14.5	14.6	14.4	14.5	14.3	14.4	14.2	14.3	14.1	14.2	14
3.	Aruncări și prinderi ale mingii de tenis de câmp la perete, distanța 2 m, 15 execuții (sec)	13.4	12.9	13.3	12.8	13.2	12.7	13.1	12.6	13	12.5	12.9	12.4	12.8	12.3	12.7	12.2	12.6	12.1	12.5	12

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciul F cu efect lateral din colțul de R; cu direcționare – linie, mijloc, diagonală (15 execuții)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Joc de mijloc F + R seurt –seurt	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Topspin R + F cu atac F decisiv (din 15 încercări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

41. VOLEI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritură triplă în lungime de pe loc (m)	5,75	6,00	6,00	6,25	6,25	6,50	6,40	6,75	6,55	7,00	6,70	7,25	6,80	7,50	6,90	7,75	7,00	8,00	7,10	8,25
2.	Deplasare laterală pe 4 m, 45. sec (număr de repetări)	22	25	23	26	24	27	25	28	26	29	30	30	28	31	29	32	30	33	31	34
3.	Alargare de viteză 20m (sec)	4,20	4,10	4,30	4,00	4,20	3,90	4,10	3,80	4,00	3,70	3,90	3,60	3,80	3,50	3,70	3,40	3,60	3,30	3,50	3,20

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu de sus din față în zonele 1-5 – 10 execuții (nr. reușite)																									
	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	8	8	8	8
2.	Preluare din serviciu spre o zonă prestabilă în zona 2-3 lângă plasă (nr. reușite din 10 încercări)																									
	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	8	8	8	8
3.	Loc bilateral 6x6																									
	Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă.																									

Notă: serviciul se execută într-o zonă delimitată cu suprafața de 3x3 m în zonele 1 și 5. Elevul execută câte 5 servicii spre fiecare zonă fie alternativ fie succesiv.

42. YACHTING

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

		Valoarea notelor acordate																									
Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10							
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. repetări)	1	6	2	8	4	10	6	12	8	14	10	16	12	18	13	20	14	22	15	20						
2.	Sărituri laterale succesive peste banca de gimnastică în 30" (nr. repetări)	10	12	12	15	15	17	16	19	17	21	18	22	19	23	21	25	23	27	25	29						
3.	Așezat pe banca de gimnastică cu picioarele fixate la spalier. Menținerea poziției simulative de echilibrare a ambarcațiunii prin ieșire în elinghi* (sec/min)	8"	10"	10"	15"	15"	20"	20"	30"	30"	40"	35"	45"	45"	55"	55"	1'05"	1'05"	1'15"	1'15"	1'25"						

*Cerințe: unghiul în articulația genunchiului și în cea coxofemurală mai mare de 90 de grade; sprijinul la banca de gimnastică pe partea posterioară a membrilor inferioare la nivelul genunchilor.

B. PROBE SPECIFICE.

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Urcatul în vânt de la alura vânt de pupa la alura vânt strâns (sec)	6,9	6,1	6,8	6,0	6,7	5,9	6,6	5,8	6,5	5,7	6,4	5,6	6,3	5,5	6,2	5,4	6,1	5,3	6	5,2
2.	Lăsatul sub vânt de la alura vânt strâns la alura vânt de pupa (sec)	6,1	5,5	6,0	5,4	5,9	5,3	5,8	5,2	5,7	5,1	5,6	5	5,5	4,9	5,4	4,8	5,3	4,7	5,2	4,6
3.	Reglarea unei ambarcațiuni pentru conditii meteo diferite	Se vor da condițiile meteo. Se va aprecia eficiența și rapiditatea acțiunilor..																			

PROBELE DE APTITUDINI PENTRU PROMOVAREA DE LA UN AN LA ALTUL DE PREGĂTIRE, VALABILE PENTRU CLASA A X-A

1. ATLETISM

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

PENTATLON:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

1. Pentatlon (puncte) 290 310 300 320 310 330 320 340 330 350 340 360 350 370 360 380 370 390 380 400

NOTĂ: Pentatlon: 60 m.p. cu start de jos; săritură în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină la distanță; aruncarea greutății; 800 m.p. Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de pentatlon în vigoare.

B. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

1.	100 m.p. (sec)	14.6	13.4	14.4	13.2	14.2	13.0	14.0	12.8	13.8	12.6	13.6	12.4	13.4	12.2	13.2	12.0	13.0	11.8	12.8	11.6
2.	200 m.p. (sec)	28.7	26.6	28.4	26.3	28.1	26.0	27.8	25.7	27.5	25.4	27.2	25.1	26.9	24.8	26.6	24.5	26.3	24.2	26.0	23.9
3.	400 m.p. (sec)	65.0	56.5	64.5	56.0	64.0	55.5	63.5	55.0	63.0	54.5	62.5	54.0	62.0	53.5	61.5	53.0	61.0	52.5	59.5	52.0
4.	800 mp.(sec)	2.34	2.19	2.32	2.17	2.30	2.15	2.28	2.13	2.26	2.11	2.24	2.09	2.22	2.07	2.20	2.05	2.18	2.03	2.16	2.01
5.	3000 mp.(min)	11.55	10.55	11.45	10.45	11.35	10.35	11.25	10.25	11.15	10.15	11.05	10.05	10.55	9.55	10.45	9.45	10.35	9.35	10.25	9.25
6.	100 mg.F/ 110 mg.B (min)	16.6	16.6	16.5	16.5	16.4	16.4	16.3	16.3	16.2	16.2	16.1	16.1	16.0	16.0	15.9	15.9	158	15.8	15.7	15.7
7.	400 mg.F/B(sec)	80	70	79	69	78	68	77	67	76	66	75	65	74	64	73	63	72	62	71	61
8.	2000 m. obst. (min)	9.15	8.15	9.05	8.05	8.55	7.55	8.45	7.45	8.35	7.35	8.25	7.25	8.15	7.15	8.05	7.05	7.55	6.55	7.45	6.45
9.	Marș 3 km.F/ 5 km.B (min)	20.30	32.10	20.10	31.50	19.50	31.30	19.30	31.10	19.10	30.50	18.50	30.30	18.30	30.10	18.20	29.50	18.00	29.30	17.40	29.10
10.	S. înălțime (m)	1.31	1.43	1.34	1.46	1.37	1.49	1.40	1.52	1.43	1.55	1.46	1.58	1.49	1.61	1.52	1.64	1.55	1.67	1.58	1.70
11.	S. lungime (m)	4.50	5.30	4.60	5.40	4.70	5.50	4.80	5.60	4.90	5.70	5.00	5.80	5.10	5.90	5.20	6.00	5.30	6.10	5.40	6.20
12.	S. prăjina (m)	2.05	2.75	2.10	2.80	2.15	2.85	2.20	2.90	2.25	2.95	2.30	3.00	2.35	3.05	2.40	3.10	2.45	3.15	2.50	3.20
13.	Ar.greutate (m)	9.00	9.80	9.20	10.00	9.40	10.20	9.60	10.40	9.80	10.60	10.00	10.80	10.20	11.00	10.40	11.20	10.60	11.40	10.80	11.60
14.	Ar. disc (m)	19	26	20	27	21	28	22	29	23	30	25	32	27	34	29	36	31	38	33	40
15.	Ar. sulită (m)	22	31	23	32	24	33	25	34	26	35	28	37	30	39	32	41	34	43	36	45
16.	Ar. ciocan (m)	21	28	22	29	23	30	24	31	25	32	27	34	29	36	31	38	33	40	35	42

2. BADMINTON

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională.profilul sportiv, toate specializări

	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză pe 30 m cu start de sus (sec)																			
	5.9	5.7	5.8	5.6	5.7	5.5	5.6	5.4	5.4	5.3	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	4.9	4.6
2.	Quadrasalt de pe loc (m)																			
	8.30	9.30	8.40	9.40	8.50	9.50	8.60	9.60	8.70	9.70	8.80	9.80	8.90	9.90	9.00	10.0	9.10	10.1	9.20	10.20
3.	Aruncarea mingii de oină la distanță de pe loc (m)																			
	27	30	28	32	29	33	30	35	31	37	32	39	34	41	36	46	38	48	40	50

B. PROBE SPECIFICE

1. Structură tehnico-tactică:
 Serviciu din stânga – clear în lung de linie – drop stop în lung de linie – lift pe diagonală – smach în lung de linie;
2. Joc de simplu.
 Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.

3. BASCHET

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec)	5.5	5.2	5.4	5.1	5.3	5.0	5.2	4.9	5.1	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.7	4.4
2.	Detenta de pe loc (cm)	31	44	33	46	35	48	37	50	39	52	41	54	43	56	45	58	47	60
3.	Micul maraton (sec.)	27.6	25.6	27.4	25.4	27.2	25.2	27.0	25.0	26.8	24.8	26.6	24.6	26.4	24.4	26.2	24.2	26.0	24.0

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Aruncări libere *)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
2.	Complex tehnic **) (pct.)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Joc bilateral – 2 reprize de 10 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																	

*) Pentru proba de aruncări libere se executa 12 aruncări

**) *Traseul* se desfășoară pe tot terenul, cu 2 pasatori situați în prelungirea liniei de aruncări libere în afara spațiului de 6,75m. Se pornește de sub panou, executantul face o deplasare cu pas adăugat până la linia laterală și înapoi după care se preia mingea de sub panou.

1 – din spatele liniei de fund, pasă la jucătorul pasator 1 – pătrundere – reprimire – aruncare la coș din alergare cu două pășiri pe partea dreaptă – recuperare;

2 – pasă la jucătorul pasator 2 – pătrundere – reprimire – pasă la jucătorul pasator 1 – reprimire - aruncare la coș din alergare cu două pășiri pe partea stângă – recuperare;

3 – executantul pornește în dribling printrre trei jaloane situate în zig-zag – primul lateral pe semicerul de 6,75 m, în dreptul liniei de aruncări libere, al doilea în punctul de la centrul terenului, iar cel de-al treilea simetric cu primul, în cealaltă jumătate de teren. După ultimul jalon arunca la coș din dribling pe partea stângă – recuperare;

4 – pornește în dribling în sens invers, ocolind jaloanele, după care se îndreaptă spre coș, și efectuează o aruncare din dribling pe partea dreaptă – recuperare;

5 – pasă la jucătorul pasator 1 – pătrundere – reprimire – dribling în viteză maximă – aruncare la coș din săritură de la linia de aruncări libere – recuperare;

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

6 – pasă la jucătorul pasator 2 – pătrundere – reprimire – dribling în viteză maximă – aruncare la coș din săritură de la linia de aruncări libere – recuperare;
7 – dribling în viteză către coșul advers – aruncare la coș din săritură din afara spațiului de restricție – recuperare;
8 – dribling în viteză către coșul advers – aruncare la coș din săritură din afara spațiului de restricție.
Aruncările marcate din dribling și din alergare vor fi notate cu 1 punct, iar aruncările din săritura vor fi notate cu 2 puncte.
Proba se cronometrează de la începerea deplasării cu pas adăugat până când mingea de la ultima aruncare atinge instalația și se numără punctele marcate. Timpul maxim pentru probă este de 1,45 min – masculin și 2,00 min – feminin. Dacă executantul depășește acest barem de timp proba nu se ia în considerație = 0 puncte. Proba se execută o singură dată.

4. BASEBALL / SOFTBALL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)	8.2	7.9	8.1	7.8	8.0	7.7	7.9	7.6	7.8	7.5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.75	185	1.80	190	1.85	195	1.90	200	1.95	205
3.	Alergare de rezistență 1000 m (min)	4.20	4.10	4.15	4.05	4.10	4.00	4.05	3.55	4.00	3.50

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta specifică *) (sec)	15.6	15.2	15.5	15.1	15.4	15.0	15.3	14.9	15.1	14.7
2.	Prinderea mingii și pasă în baza 1, 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4
0,5 puncte pentru prinderea mingiei și 0,5 puncte pentru aruncare precisă											
3.	Atacul (bătaia mingii), 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4
0,5 puncte pentru precizia lovirii mingiei și 0,5 puncte pentru forța lovirii mingiei											
4.	Joc bilateral în condiții regulamentare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.									

*) Naveta specifică – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia de la 10 m, după care se întoarce la linia de la 5 m, continuă alergarea până la linia de la 15 m, se întoarce la linia de la 10 m, după care aleargă la linia de la 20 m și revine la linia de start. La fiecare schimbare de direcție elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

5. BOX

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate							
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4	
		F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. executii)	22	27	23	28	24	29	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34	30	35	31	36
2.	“Echer” (nr. executii)	18	24	20	26	22	28	24	30	26	31	27	32	28	33	30	34	32	36	34	38
3.	Sărituri cu genunchii la piept (nr. executii)	36	46	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60	52	62	54	64

B. PROBE SPECIFICE

1. Box cu umbra (3 minute)

Procedee tehnice de bază:

- poziția de gardă și deplasarea în ring
- poziția corectă a mișcării brațelor în funcție de procedeele de lovire:
 - lovitura directă la cap și la corp
 - lovitura laterală cap-corp, alternativ
 - lovitura oblică de sus în jos
 - upercutul
 - blocajul

2. Box cu partener (2 reprize a câte 2 minute fiecare, cu pauză 1 minut între ele) în condiții regulamentare.

6. CANOTAJ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Genuflexiuni libere (nr. repetări) / 2 min.	50	56	52	58	54	60	56	62	58	64	60	66	62	68	64	70	66	72	68	74
2.	Alergare de rezistență 2000 m (min)	1020	910	1015	905	1010	900	1005	855	1000	850	955	845	950	840	945	835	940	830	935	825
3.	Ramat orizontal 15kg-fete; 20kg-baieți/ 2min	60	60	62	62	64	64	66	66	68	68	70	70	72	72	74	74	76	76	78	78

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională:profilul sportiv, toate specializări

1.	Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență liberă, distanță de 1000 m, cu următoarele intensități în watt:	170	240	175	245	180	250	185	255	190	260	195	265	200	270	205	275	210	280	215	285
2.	Vâslit pe apă în ambarcațiune de 1-vâslă cu parcurgerea distanței de 1000m în rim de cursă cu plecare start de pe loc și lovituri specifice startului																				
3.	Manevrarea ambarcațiunii cu îndepărtarea de la ponton fără ajutor (împingerea de la ponton)																				
4.	Întoarcerea ambarcațiunii de 1x către dreapta, către stânga, vâslit contră, intrare la ponton cu pupa și prova																				
5.	Cunoștințe teoretice despre treptele de efort (aluri) folosite în pregătirea canotorului, corelația existența între acestea și frecvența cardiacă																				
6.	Cunoștințe despre reglajul ambarcațiunilor (palonier, sine, înălțimea furcheților, antrax, unghiurile, atac, mijloc, degajare, pârghii interioare, exteriorizare atât la vâsle cât și la rame)																				

7. CĂLĂRIE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	EVALUAREA REZULTATELOR																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări	4	6	5	8	6	10	7	12	8	14	9	16	10	18	12	20	14	22	16	24
2.	Săritură lungime de pe loc (m)	1.50	1.85	1.55	1.90	1.60	1.95	1.65	2.00	1.70	2.05	1.75	2.10	1.80	2.15	1.85	2.20	1.90	2.25	1.95	2.30
3.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu picioarele sprijinite (30 sec)	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	22	20	24	22	26	24	28
4.	Traseu aplicativ *) (sec.)	37"	43"	36"	33"	35"	32"	34"	31"	33"	30"	32"	29"	31"	28"	30"	27"	29"	26"	28"	25"

*) **Descrierea traseului aplicativ:** Alergare 5m, ridicarea mingii medicinale de 3 kg, alergare pe planul înclinat, deplasare în echilibru pe bâma de gimnastică, coborâre prin săritură în adâncime pe saltea de gimnastică, rostogolire înainte, alergare 5 m până la capra de sărituri, așezarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingiei și alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

B. PROBE SPECIFICE

1. Poziția în șa
 2. Conducerea calului în trap
 3. Conducerea calului în galop
 4. Parcurgerea unui traseu cu 10 obstacole, înălțimea 0,90 m, dintre care 2 duble.
- Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția în șa, tehnica conducerii calului în trap și galop și siguranța parcurgerii traseului cu obstacole.
5. Progresie de dresaj – 8 min.
- Se urmărește și se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția călăreșului, corectitudinea și efectul ajutoarelor, supunerea, atenția, încredere, lejeritatea trenului anterior, impulsia, elasticitatea, suplețea, angajarea trenului posterior, mersurile (franchețea și regularitatea).

8. DANS SPORTIV

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Probe și norme	Valoarea notelor acordate

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

Nr. crt.		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul drept - cm)	+15		+13	+14	+12	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5	+6	+4
2.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul stâng - cm)	+15		+13	+14	+12	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5	+6	+4
3.	Din atârnat menținerea picioarelor întinse la orizontală (sec.)	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21
4.	Flotări pe sol (nr. execuții)	1	2	2	4	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9	18	10	20
5.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchiilor - în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30
6.	Ridicări ale trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30

B. PROBE SPECIFICE

1. Coregrafie pentru minim clasa “C”, pentru două dansuri (un dans standard și un dans latino, la alegere).
- Evaluarea conținutului tehnic se va face conform regulamentului F.R.D.S., acordându-se note întregi de la 1 la 10.

9. FOTBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.)	8'0	7'8	7'9	7'7	7'8	7'6	7'7	7'5	7'6	7'4	7'5	7'3	7'4	7'2	7'3	7'1	7'2	7'0	7'1	6'9
2.	Alergare de rezistență 2000 m (min.)	8'10	8'00	8'05	7'55	8'00	7'50	7'55	7'45	7'50	7'40	7'45	7'35	7'40	7'30	7'35	7'25	7'30	7'20	7'25	7'15
3.	Forța muscularii abdominale Nr. execuții în 30 sec.	16	18	17	19	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	27	29	28	30	30	32

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Șut la poartă de lângă minge statică 10 execuții (nr. reușite)*	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Dribling printre 5 jaloane **	12'6	12'4	12'4	12'2	12'2	12'0	12'0	11'8	11'8	11'6	11'6	11'4	11'4	11'2	11'2	11'0	10'8	10'8	10'6	10'6
3.	Controlul balonului ***	15	15	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	85	90
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul se execută de la 20 m

**Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.

*** Controlul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

10. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Traiecții din atârnat la bară fixă (nr. execuții)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fixă până la punctul de apucare (nr. execuții)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	173	175	178	180	183	185	188	190	195	200

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente și cerințe specifice conform codului de punctaj în vigoare. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

11. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Traiecții în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	8	9	10	14	15	16	17	18	19	20
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 17 ani, juniori I, nivel V. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Nota	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-14,950 puncte	Sub 10 puncte

12. GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Echilibrul la spate ținut cu mâna (sec.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	10
2.	Atârnat dorsal la scara fixă, ridicarea picioarelor întinse deasupra capului (nr. execuții)	2	4	6	9	12	14	16	18	20	23

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

3.	Stând depărat, brațele sus, extensia trunchiului (se măsoară în distanța dintre mâini și picioare-cm)	20	18	16	14	12	10	9	6	3	0
4.	Sfoara verticală la scara fixă (înainte-înapoi), îndoirea și extensia trunchiului	1	2	3	4	5	7	9	11	13	15
5.	Sărituri duble peste coardă-30 sec. (nr. execuții)	10	12	14	16	18	20	22	24	27	30

B. PROBE SPECIFICE

1. Lansare asimetrică și paralelă cu măciucile, cu 2 elemente de rotație sub lansare. (10 execuții) Se notează execuțiile corecte.
2. Structuri de pași de dans în 8 timpi, cu mânguire specifică obiectului (panglică - spirale, șerpuiiri, cerc - rulări, cerceulețe) combinat cu elemente de dificultate C. Se apreciază execuția corectă și dificultatea acestuia.
3. Efectuarea a două exerciții la alegere de nivelul categoriei junioare.
- Evaluarea se face conform codului de punctaj Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă, acordându-se, prin rotunjire, note întregi.

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj total	8,5 puncte	9 puncte	9,5 puncte	10 puncte	10,5 puncte	11 puncte	11,5 puncte	12 puncte	12,5 puncte	13 puncte

13. HALTERE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. execuții)	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	160	175	165	180	170	185	175	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții)	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22

B. PROBE SPECIFICE

BĂIEȚI – performanța în kilograme cumulată la cele două stiluri (smuls și aruncat), în funcție de categoria de greutate.

Categoria de greutate	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
36	45	48	50	52	55	58	60	63	65	67
40	50	52	55	57	60	64	67	70	72	75
45	53	56	58	60	63	68	70	73	75	80
50	57	60	62	65	67	72	75	78	80	85
56	63	65	68	70	72	75	80	83	87	90
62	68	70	73	76	75	83	85	88	98	97
69	77	80	83	85	85	90	95	100	105	110
77	83	85	88	90	95	100	105	110	102	115
85	88	92	95	98	100	105	110	115	118	120
+85	90	95	98	100	105	110	115	120	125	130

FETE – performanța în kilograme la genuflexiuni cu haltera, în funcție de categoria de greutate.

Categoria de greutate	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
36	25	27	30	33	35	38	40	43	45	50

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

40	28	32	34	38	40	43	45	48	52	55
44	30	34	38	42	45	48	52	55	58	60
48	34	40	43	47	50	53	57	60	62	65
53	37	42	46	50	55	58	62	65	67	70
58	40	44	50	57	60	63	65	68	70	75
63	43	47	52	60	65	68	71	75	77	80
69	48	50	57	64	70	73	77	80	82	85
+69	55	60	65	70	75	78	80	85	88	90

14. HANDBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	170	2.00	175	2.05	180	2.10	185	2.15	190	2.20
3.	Anunțarea mingii de handbal la distanță (m)	23	27	24	28	25	29	26	30	27	31
4.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la oală în 30" (nr. execuții)	20	23	21	24	22	25	23	26	24	27
5.	Alergare de rezistență 800 m (F) / 1000 m (B) (min.)	4.15	3.45	4.10	3.40	4.05	3.35	4.00	3.30	3.55	3.25

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Structură tehnică*	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.									
2.	Joc bilateral— două reprize de 20 minute fiecare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.									

* Structura tehnică — Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

15. HOCHEI PE GHEAȚĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m start de sus (sec)	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"1	8"0
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.85	1.80	1.90	1.90	1.95
3.	„Naveta” (sec) *	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională: profilul sportiv, toate specializările

* **DESCRIEREA PROBELOR** Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametrul de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat în fața uneia din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFIC

1. Test de patinaj nr.1. Patinaj cu față de la linia porții până la linia roșie de centru, urnat de patinaj cu față până la linia de plecare.
2. Test de patinaj nr.2. Patinaj cu față până la linia albastră, frâna, patinaj cu spatele între cele 2 linii albastre, patinaj cu față între cele 2 linii albastre, patinaj cu spatele până la linia de plecare.

	5	6	7	8	9	10
NOTA						
TESTUL NR.1	21,0	20,5	20,3	20,0	19,5	19,3
TESTUL NR.2	27,0	26,5	26,3	26,0	25,5	25,3

16. HOCHEI PE IARBĂ

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alargare de viteză 50 m start de sus (sec)	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"1	8"0	8"0	7"9	7"9	7"8	7"7	7"6	7"6	7"5	7"5	7"5	7"5	
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.85	1.80	1.90	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.15	2.20	2.20	2.20	
3.	„Naveta” (sec) *	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"7	7"4	7"2	7"8	7"1	7"7	7"0	7"0	

* Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametrul de 50 cm. În cercurile din înalta uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executanții se așază în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi așlat înalta uneia opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFIC

- Pasul 1. Plecare fără minge de la linia de fund.
- Pasul 2. Preluarea mingii de pe semicercul de la 9m.
- Pasul 3. Slalom cu mingea printre jaloane (3 buc).
- Pasul 4. Conducerea mingii spre semicercul de 9m din partea opusă a terenului.
- Pasul 5. Șutul la poartă imediat după intrarea în semicerc

NOTA	5	6	7	8	9	10
Time băieti(sec)	10,5	10,00	9,5	9,00	8,5	8,00
Time fete(sec)	13,00	12,5	12,00	11,5	11,00	10,5

17. ÎNOT

A. PROBE SPECIFICITY

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m liber (min)	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16	1.16	1.14	1.14	1.12	1.12	1.10	1.10	1.08	1.08	1.06	1.06	1.04

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

2.	200 m liber (min)	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40	2.42	2.36	2.38	2.32	2.34	2.28	2.30	2.24	2.26	2.20
3.	100 m bras (min)	1.44	1.40	1.42	1.38	1.40	1.36	1.38	1.34	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28	1.30	1.26	1.28	1.24	1.26	1.22
4.	200 m bras (min)	3.39	3.33	3.35	3.29	3.31	3.25	3.27	3.21	3.23	3.17	3.19	3.13	3.15	3.09	3.11	3.05	3.07	3.01	3.03	2.57
5.	100 m spate (min)	1.32	1.30	1.30	1.28	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16	1.16	1.14	1.14	1.12
6.	200 m spate (min)	3.14	3.08	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40	2.42	2.36	2.38	2.32
7.	100 m fluture (min)	1.32	1.28	1.30	1.26	1.28	1.24	1.26	1.22	1.24	1.20	1.22	1.18	1.20	1.16	1.18	1.14	1.16	1.12	1.14	1.10
8.	200 m fluture (min)	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.52	2.46	2.48	2.42	2.44	2.38	2.40	2.34
9.	200 m mixt (min)	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.52	2.46	2.48	2.42	2.44	2.38	2.40	2.34	2.36	2.30

18. JUDO

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215	190	220	195	225
2.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele 2 categorii	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele 3 categorii	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele 2 categorii	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Uchi komi Toni Waza 30 sec. (nr. execuții)	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13	16	15	18	17	20	20	25
2.	Meci cu durata de 4 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

19. KAIAC-CANOE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	3	9	4	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9	15	10	16	11	18		
2.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la ceafă în 30" (nr. execuții)	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	22	24	23	25	24	26
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții)	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	16	21

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																							
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B				
1.	Kaiac simplu 200m (sec)	59	53	58	52	57	51	56	50	55	49	54	48	53	47	52	46	51	45	50	44				
2.	Kaiac simplu 500m (min)	3.05	-	3.00	-	2.55	-	2.50	-	2.45	-	2.40	-	2.35	-	2.30	-	2.25	-	2.23	-				
3.	Kaiac simplu 1000m (min)	-	5.20	-	5.08	-	5.05	-	5.00	-	4.55	-	4.50	-	4.45	-	4.40	-	4.35	-	4.32				
4.	Canoe simplu 200m (sec)	70	56	69	55	68	54	67	53	66	52	65	51	64	50	63	49	62	48.0	63	47.0				
5.	Canoe simplu 500m (min)	3.20	-	3.18	-	3.15	-	3.10	-	3.00	-	2.55	-	2.52	-	2.50	-	2.48	-	2.46	-				
6.	Canoe simplu 1000m (min)	-	5.50	-	5.45	-	5.35	-	5.30	-	5.22	-	5.18	-	5.10	-	5.05	-	5.00	-	4.50				

Notă: Toți candidații susțin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanța de 50 m, fără cronometrare.

20. KARATE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională: profilul sportiv, toate specializări

1.	Flotări cu bătaie din palmă în față, pieptul pe podea cu bătaie la spate-1’ (nr. execuții)	14	20	15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29
2.	Flexia trunchiului din culcat dorsal, cu măinile la ceafă, de picioare ținut- 1’(nr. 42 repetări)	48	43	49	44	50	45	51	46	52	47	53	48	54	49	55	50	56	51	57	
3.	Sărituri alternanțive laterale peste obstacol (la nivelul genunchiului)-1’ (nr. execuții)	74	84	75	85	76	86	77	87	78	88	79	89	80	90	81	91	82	92	83	93
4.	Rezistența – 800 m fete/1000 m băieți	3,50	4,20	3,45	4,15	3,40	4,10	3,35	4,05	3,30	4,00	3,25	3,55	3,20	3,50	3,15	3,45	3,10	3,40	3,05	3,35
5	Viteza -50 m platcul start de sus	8,5	7,5	8,4	7,4	8,3	7,3	8,2	7,2	8,1	7,1	8,0	7,0	7,9	6,9	7,8	6,8	7,7	6,7	7,6	6,6

B. PROBE SPECIFICE

- 1 . Combinații: mawashi geri- ghyaku zuki (pentru kumite) – 30” /27 repetări pentru nota 10 la fete, scăzând câte un punct pentru fiecare repetare în minus.
- mae geri – gyaku zuki – kizami zuki (pentru kata) 30” /27 repetări pentru nota 10 la fete, scăzând câte un punct pentru fiecare repetare în minus.
2. Kata: bassai dai si kanku dai, – execuție + bunkai pentru kata” tekki shodan ”
3. Trei combinații pentru kumite – aplicație (cu partener) + explicație
4. Kumite - meci 2’ fete / 3’ băieți

21. LUPTE GRECO ROMANE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215	190	220	195	225
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	10	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	25	23	27	25
3.	Tracțiuni din ațărnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17	14	18
4.	Tracțiuni din ațărnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele patru categorii	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18	12	19	13	20
5.	Tracțiuni din ațărnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele trei categorii	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)	5	6	7	8	9	10	12	14	16	18
2.	Luptă –2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.									

22. LUPTE LIBERE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	180	155	185	160	190	165	195	170	200
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	10	7	11	9	13	11	15	13	17	15
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele patru categorii	4	11	5	12	6	13	7	14	8	15
5.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele trei categorii	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)										
2.	Luptă – 2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.									

23. ORIENTARE SPORTIVĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate							
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4	

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională profilul sportiv, toate specializări

		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9"9	9"5	9"7	9"2	9"5	8"9	9"2	8"7	8"9	8"5	8"7	8"3	8"5	8"1	8"3	7"9	8"1	7"6	7"9	7"3						
2.	Naveta 10x5 m*	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12						
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)	4'50"	6'50"	4'45"	6'45"	4'40"	6'40"	4'35"	6'35"	4'30"	6'30"	4'25"	6'25"	4'20"	6'20"	4'20"	6'10"	4'10"	6'00"	4'00"	5'50"						

* **DESCRIEREA PROBELOR:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE

1. Parcurgerea unui traseu de concurs corespunzător vârstei. Traseul, timpul de parcurgere, sistemul de punctaj și echivalarea acestora în note se stabilesc de către comisia de examinare.

24. PATINAJ ARTISTIC

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																											
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10									
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B								
1.	Detenta (cm)	23	37	26	39	29	41	32	43	35	45	38	48	41	51	44	54	47	57	50	60								
2.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5,8	5.1	5.6	5.0	5.4	4.9	5.2	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.7	4.4	4.6	4.2	4.5	4.0								

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba “Matorin”(grade)	615	615	655	655	695	695	735	735	775	775	820	820	865	865	910	910	955	955	1000	1000
2.	Program pe patine cu role*	Se apreciază corectitudinea, expresivitatea și eficiența execuțiilor.																			

* Executarea pe patine cu role a unui program (fără muzică) care să cuprindă:

- tăierea gheții cu fața și cu spatele;
- pași în cerc;
- pași în linie;
- elemente de echilibru (fandări, cumpene, "pușcă", "cioară"

25. PATINAJ VITEZĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională:profilul sportiv, toate specializări

crt.		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.8	5.4	5.7	5.3	5.6	5.2	5.5	5.1	5.4	5.0	5.3	4.9	5.2	4.8	5.1	4.7	5.0	4.6	4.9	4.5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.70	1.85	1.75	1.90	1.80	1.95	1.85	2.00	1.90	2.05	1.95	2.10	2.00	2.15	2.05	2.20	2.10	2.25	2.15	2.30
3.	Alergare 100 m viteză	17.2	16.2	16.9	15.9	16.6	15.6	16.3	15.3	16.0	15.0	15.7	14.7	15.4	14.4	15.1	14.1	14.8	13.8	14.5	13.5
4.	Alergare de rezistență 800 m F, 1500 m B (min)	3.00	5.90	2.95	5.85	2.90	5.80	2.85	5.75	2.80	5.70	2.75	5.65	2.70	5.60	2.65	5.55	2.60	5.50	2.55	5.45

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate										Nota 10									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
1.	Sărituri laterale „de patinaj” (5 dr-5 stg) (cm)*	7.40	8.00	7.50	8.10	7.60	8.20	7.70	8.30	7.80	8.40	7.90	8.50	8.00	8.60	8.10	8.70	8.20	8.80	8.30	8.90
2.	Patinaj pe pistă redusă 111 m, 2 ture 222 m	24.3	24.3	25.1	24.1	24.9	23.9	24.7	23.7	24.5	23.5	24.3	23.3	24.1	23.1	23.9	22.9	23.7	22.7	23.5	22.5

* Se execută 5 sărituri spre stânga și 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri

C. CERINȚE MORFOLOGICE: tip constituțional robust, talie și greutate specifică disciplinei

26. POLO PE APĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate										Nota 10									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
1.	Forța muscularii abdominale (nr. execuții în 30 sec)	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32	31	33	32	34
2.	400 m liber (min)	6'05"	6'02"	6'01"	5'58"	5'57"	5'54"	5'51"	5'49"	5'48"	5'45"	5'44"	5'41"	5'37"	5'36"	5'33"	5'32"	5'29"	5'28"	5'25"	5'25"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate										Nota 10									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
1.	Anunțare pe spațiul porții de la 7 m.	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională: profilul sportiv, toate specializările

2.	Joc bilateral – 2 reprize x 5 min., condiții regulamentare	Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului.

27. RUGBY

A1. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PENTRU ÎNĂNTARE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Alargare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	7.80	7.75	7.62	7.50	7.37	7.25	7.13	7.05	6.98	6.90
2.	Alargare de viteză 20 m cu start de sus (sec)	3.65	3.51	3.36	3.27	3.17	3.10	3.03	2.97	2.90	2.83
3.	Naveta 10x5m	17.75	17.41	16.73	16.39	16.15	15.78	15.31	15.00	14.65	14.49
4.	Abdomene/40sec	25	27	29	31	33	34	36	37	39	42
5.	Tracțiuni (nr. rep.)	1	2	3	4	5	7	9	11	13	14
6.	Izometrie	2.00	2.15	2.30	2.45	3.00	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15
7.	3000m LI	14.45	14.40	14.35	14.25	14.15	14.05	13.55	13.45	13.25	13.15
8.	3000m LII	14.40	14.25	14.15	14.10	14.00	13.45	13.35	13.25	13.10	13.00
9.	3000m LIII	14.25	14.15	14.05	13.55	13.40	13.25	13.10	13.00	12.55	12.45

A2. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PENTRU ¾

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Alargare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	6.83	6.67	6.54	6.44	6.32	6.21	6.10	6.00	5.89	6,1
2.	Alargare de viteză 20 m cu start de sus (sec)	3.64	3.54	3.49	3.33	3.30	3.25	3.15	3.10	3.03	2.94
3.	Naveta 10x5m	17.22	16.70	16.30	15.93	15.56	15.19	14.78	14.38	14.28	13.97
4.	Abdomene/40sec	26	28	29	30	32	34	36	38	41	44
5.	Tracțiuni(nr. rep.)	2	4	6	7	8	9	10	12	13	14
6.	Izometrie	2.00	2.15	2.30	2.45	3.00	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15
7.	3000m	14,00	13,55	13,50	13,40	13,25	13,15	13,00	12,50	12,40	12,30

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Structură tehnică*	Se apreciază trecerea de adversar prin lovitura de picior înalta, prinderea balonului din zbor și alargare, poziția brațelor și picioarelor la placajul lateral, poziția brațelor la recepția balonului, tehnica fetei de pasare și schimbarea de direcție, viteza de deplasare.									
2.	Joc cu efectiv diferit (8,13,15), pe teren normal sau redus	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post									

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

* *Structură tehnică* : Pe un grid de 30x50 plecare în pereche, din alergare placaj în doi la adversar (unul plachează adversarul altul ia balomul, alergare spre adversar (2x1), fixarea adversarului și pasarea la partener, șut de urmărire pentru partener, prinderea balomului cu depășirea adversarului cu fenta de pasă și pasarea balomului la partener, sprint 20 m finalizat cu încercare.

28. SANIE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză pe 30m, cu start de sus	5''9	5''7	5''8	5''6	5''7	5''5	5''6	5''4	5''5	5''3	5''4	5''2	5''3	5''1	5''2	5''0	5''1	4''9
2.	Săritura în lungime de pe loc	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215
3.	Alergare de rezistență - 600m	4''15	4''05	4''10	4''00	4''05	3''55	4''00	3''50	3''55	3''45	3''50	3''40	3''45	3''35	3''40	3''30	3''35	3''25

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Abdomen – 30 sec.	15	16	17	18	19	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	32	34
2.	Aruncarea mingii medicinale	4.5	6.5	5	7	5.5	7.5	6	8	6.5	8.5	7	9	7.5	9.5	8	10	8.5	10.5
3.	Starturi role	3''100	2''700	3''000	2''800	2''900	2''700	2''800	2''600	2''700	2''500	2''600	2''400	2''500	2''300	2''400	2''200	2''300	2''100

29. SĂRITURI ÎN APĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța muscularii abdominale (nr. execuții în 30 sec)	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32	31	33
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	25	23
3.	Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	20	23	21	25	22	27	24	29	26	32	28	35	30	38	32	41	34	44

B. PROBE SPECIFICE

O probă la alegere:
a) Trambulină 1 m

- *fete* - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,0) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.
 - *băieți* - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,0) plus cinci sărituri libere fără limită
- Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională profilul sportiv, toate specializări

- de coeficient.
- b) Trambulină 3 m
- **fete** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,5) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.
 - **băieți** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,5) plus cinci sărituri libere fără limită de coeficient.
- c) Platformă
- **fete** - patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.
 - **băieți** - patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus cinci sărituri libere fără limită de coeficient.

30. SCHI ALPIN

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săriuri succesive în lateral peste șacheta situată la 10 cm de sol, timp de 30 secunde (nr. repetări) (plecare și revenire = 1 execuție)	13	16	15	17	16	18	28	20	20	22	22	24	24	26	28	28	30	29	31	
2.	Săriutura în lungime de pe loc (cm)	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215	210	220	215	225	220	230

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări în sprijin la paralele	1	4	2	5	3	6	4	7	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	15
2.	Probă tehnică*	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																			

* Probă tehnică – Schi pe iarbă/ plastic pe traseu de slalom cu 12 porți incluzând o “dublă” și o “șicană” din 3 porți.

31. SCHI BIATLON

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

1.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții) Tracțiuni la bara fixă – ½ din nr. de flotări	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	18	13	19	14	20
2.	Pentasalt - fete Decasalt băieți – ultima săritura la grupa cu nisip (se măsoară lungimea totală)	9.50	23	9.60	23.10	9.70	23.20	9.80	23.30	9.90	23.40	10.00	23.50	10.10	23.60	10.20	23.70	10.30	23.80	10.50	24.00
3.	Alergere de rezistență 3000 m fete și 5000 m băieți (min)	14.20	18.40	14.05	18.30	13.50	18.20	13.30	18.10	13.15	18.00	13.05	17.50	12.50	17.40	12.30	17.30	12.15	17.20	12.00	17.10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tragere din poziția culcat cu amna cu glont, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Tragere din poziția picioare cu amna cu glont, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Deplasare pe schiuri cu role – stilul liber pe distanțe stabilite de comisie – mersul de patinaj, împingerea la fiecare pas și împingerea la 2 pași	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

C. CERINȚE MORFOLOGICE: talie înaltă, greutatea optimă, elasticitate toracică bună.

32. SCHI FOND

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
									</												

1.	Alergare de rezistență 800m fete și 1600m băieți (min)	4,40	7,10	4,30	7,0	4,20	6,50	4,10	6,40	4,0	6,30	3,50	6,20	3,40	6,10	3,30	6,00	3,20	5,40	3,10	5,40
2.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17
3.	Pentasalt fete și decasalt băieți (m)	9,10	19,10	9,20	19,20	9,30	19,30	9,40	19,40	9,50	19,50	9,60	19,60	9,70	19,70	9,80	19,80	9,90	19,90	10	20
4.	Tracțiuni	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14

B. PROBE SPECIFICE

- *Deplasare pe schi role – stil clasic, pe distanțe : Fete 3000 m între 15'00 – 17'30''; Băieți 4000 m între 18'30'' – 16'30''*
- *Deplasare pe schiuri cu role - stil liber pe distanțe : Fete 5000 m între 17'30'' – 19'30''; Băieți 5000 m între 16'00'' – 17'30''*

33. SCHI ORIENTARE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9"9	9"5	9"7	9"2	9"5	8"9	9"2	8"7	8"9	8"5	8"7	8"3	8"5	8"1	8"3	7"9	8"1	7"6	7"9	7"3
2.	Naveta 10x5 m*	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)	4'50"	6'50"	4'45"	6'45"	4'40"	6'40"	4'35"	6'35"	4'30"	6'30"	4'25"	6'25"	4'20"	6'20"	4'20"	6'10"	4'10"	6'00"	4'00"	5'50"

* *DESCRIEREA PROBELOR: se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.*

B. PROBE SPECIFICE

1. *Parcurea unui traseu de concurs corespunzător vârstei. Traseul, timpul de parcurs, sistemul de punctaj și echivalarea acestora în note se stabilesc de către comisia de examinare.*

34. SCHI SĂRITURI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializările

		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,38	2,28	2,33	2,23	2,28	2,18	2,13	2,23	2,08	2,13	2,13	2,03	2,08	1,98	2,03	1,93	1,98	1,88	1,93		1,83	
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,9	1,95	1,95	2,00	2,00	2,05	2,10	2,05	2,15	2,15	2,15	2,20	2,20	2,25	2,25	2,30	2,30	2,35	2,35	2,40		
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior(cm)	14,5	13,5	15	14	15,5	14,5	16	15	16,5	15,5	17	16	17,5	16,5	18	17	18,5	17,5	+19	+18		
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior(mobilitate în articulația gleznei) - grade(goniometru)	46,2	45,6	46,7	46,1	47,2	46,6	47,7	47,1	48,2	47,6	48,7	48,1	49,2	48,6	49,7	49,1	50,2	49,6	50,7	50,1		

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Testul Kirkendal (puncte)	mai puțin de 32 pct	mai puțin de 32 pct	32 pct	32 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct	44 pct	46 pct	46 pct	48 pct sau mult	48 pct sau mult		
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare călare pe ladă (cm)	75	85	80	90	85	95	90	100	95	105	100	110	105	115	110	120	115	125	120	130		

35. SCRIMĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec)	5.3	5.0	5.2	4.9	5.1	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.7	4.4	4.6	4.3	4.5	4.2	4.4	4.1		
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230	220	235	225	240		
3.	„Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții)	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24		

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Pas fâdat plus lovitură în 30 secunde (nr. execuții)	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

2.	Împingerea manechinului la punct fix prin fândare urmată de salt – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Asalt liber – 5 tușe	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																			

36. SPORT AEROBIC

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări pe sol cu desprindere si bataia palmelor (nr. executii)	5	7	6	8	7	9	8	10	12	11	14	12	16	13	18	14	20	15	22	22
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)*	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	220	210	225	225
3.	Ridicarea picioarelor până la atingerea punctelor de apucare, din atârnat la scara fixa (nr. executii)	13	10	14	11	15	12	16	13	17	14	18	15	19	16	20	17	21	18	22	22

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Grupa A: wenson push up	Normele si echivalarea în note se stabilesc de catre comisia de examinare.																			
2.	Grupa B: straddle support 1/2 turn																				
3.	Grupa C: cossack jump																				
4.	Grupa D: 1/1 turn to vertical split																				
5	Exercitiu liber individual *	Se apreciaza conform codului de punctaj si regulamentului F.R.Gimnastica in vigoare																			

* Exercitiu liber individual – dificultatea minima cuprinsa intre valorile 0.1-0.5 si un element de valoare 0.6

37. ȘAH

PROBA Rezolvare poziții cu TEMA: 1. Recunoașterea deschiderilor pentru 1. D4 2. Combinații de MAT în trei	TIMP DE GÂNDIRE	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
	NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

[illegible]

Notă: Fiecare probă din tabel va fi notată conform timpului de rezolvare. Cele 10 note obținute se constituie într-o notă medie care se adună cu nota acordată la partida de șah. Media aritmetică a celor două note astfel obținute reprezintă media finală.

38. TAEKWON-DO WTF

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Tracțiuni din atâmat la bară (nr. rep.)		1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	11	
2.	Genuflexiuni (nr. repetări)		4	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14	18	16	20	18	22	20	24	22	26
3.	Flotări (nr. repetări)		0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11
4.	Mobilitatea membrelor inferioare (înălțime față de sol)		45 h/cm	45 h/cm	40 h/cm	40 h/cm	35 h/cm	35 h/cm	30 h/cm	30 h/cm	25 h/cm	25 h/cm	20 h/cm	20 h/cm	15 h/cm	15 h/cm	10 h/cm	10 h/cm	5 h/cm	5 h/cm	0 h/cm	0 h/cm
5.	Forța musculaturii abdominale (30 sec)		4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24
6.	Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)		8.7	8.2	8.6	8.1	8.5	8	8.4	7.9	8.3	7.8	8.2	7.7	8.1	7.6	8	7.5	7.9	7.3	7.7	7.1

B. PROBE SPECIFIC

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.		3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13
2.		3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13
3.		0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11
4.		0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11
5.		0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11
6.		0	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11
7.		9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0

1; 6 - Se va nota corectitudinea executiei procedeelor de atac executate cu bratele și/sau cu picioarele cât și a celor 3 blocaje.

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),

filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

5 - La lupta împusă se v-a urmări modul în care se desfășoară atacul și/sau blocajul precum și focalizarea zonelor de țintă.
7 - Poomse (luptă cu adversari imaginari) se va nota numărul de greșeli.

39. TENIS

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE CLASA a XI a

Nr. crt. Probe și norme		Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230
2.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	4.9	4.7	4.8	4.6	4.7	4.5
3.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1000 m băieți (min)	4.05	4.05	4.00	4.00	3.55	3.55	3.50	3.50	3.45	3.45	3.40	3.40	3.35	3.35	3.30	3.20

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt. Probe și norme		Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu la punct fix – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7
2.	Joc de simplu în condiții regulamentare – 1 set	Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor.															

40. TENIS DE MASĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt. Probe și norme		VALOAREA NOTELOR ACORDATE															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.55	1.75	1.60	1.80	1.65	1.85	1.70	1.90	1.75	1.95	1.80	2.00	1.85	2.05	1.90	2.10
2.	Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța 4 m (dus-întors) – 10 repetări (sec)	14.9	14.7	14.8	14.6	14.7	14.5	14.6	14.4	14.5	14.3	14.4	14.2	14.3	14.1	14.2	14
3.	Aruncări și prinderi ale mingii de tenis de câmp la perete, distant 2 m, 15 execuții (sec)	12.4	11.9	12.3	11.8	12.2	11.7	12.1	11.6	12	11.5	11.9	11.4	11.8	11.3	11.7	11.2

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt. Probe și norme		VALOAREA NOTELOR ACORDATE															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciul F cu efect lateral din colțul de R; cu direcționare – linie, mijloc, diagonală 15 execuții	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

2.	Joc de mijloc F + R scurt –scurt	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Topspin R + F cu atac F decisiv (din 15 încercări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

41. VOLEI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritură triplă în lungime de pe loc (m)	5,85	6,35	6,10	6,50	6,30	6,75	6,50	7,00	6,65	7,25	6,80	7,50	6,90	7,75	7,00	8,00	7,10	8,25	7,20	8,50
2.	Deplasare laterală pe 4 m, 45. sec (număr de repetări)	23	26	24	27	25	28	26	29	27	30	28	31	29	32	30	33	31	34	32	35
3.	Alergare de viteză 20m (sec)	4,30	4,00	4,20	3,9	4,10	3,80	4,00	3,70	3,90	3,60	3,80	3,50	3,70	3,40	3,60	3,30	3,50	3,20	3,40	3,10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu de sus din față în zonele 1-5 – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Preluare din serviciu spre o zonă prestabilită în zona 2-3 lângă plasă (nr. reușite din 10 încercări)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Joc bilateral 6x6	Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă.																			

Notă: serviciul se execută într-o zonă delimitată cu suprafața de 3x3 m în zonele 1 și 5. Elevul execută câte 5 servicii spre fiecare zonă fie alternativ fie succesiv.

42. YACHTING

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Din sprijin culeat ventral, deplasare pe brațe lateral stânga-dreapta, cu tălpile picioarelor fixate la spalier.	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	22	22	24	24	26

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională:profilul sportiv, toate specializări

2.	Strângerea scotei /1 min (nr. rep)	4	7	5	8	6	9	7	10	8	12	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21
3.	Așezat pe banca de gimnastică cu picioarele fixate la spalier. Menținerea poziției simulative de echilibrare a ambarcațiunii prin țesire în chingi* (sec/min)	10'	20'	15'	25'	20'	30'	25'	35'	30'	40'	35"	45"	45"	55"	55"	1'5"	1'5"	1'15"	1'15"	1'25"

*Cerințe: unghiul în articulația genunchiului și în cea coxofemurală mai mare de 90 de grade; sprijinul la banca de gimnastică pe partea posterioară a membrilor inferioare la nivelul genunchilor.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Ridicarea spinekerului	7,5	6,6	7,4	6,5	7,3	6,4	7,2	6,3	7,1	6,2	7,0	6,1	6,9	6,0	6,8	5,9	6,7	5,8	6,6	5,7
2.	Coborârea spinekerul	12,7	11,7	12,6	11,6	12,5	11,5	12,4	11,4	12,3	11,3	12,2	11,2	12,1	11,1	12,0	11,0	11,9	10,9	11,8	10,8
3.	Reglarea unei ambarcațiunii pentru condiții meteo diferite	Se vor da condițiile meteo. Se va aprecia eficiența și rapiditatea acțiunilor..																			
4.	Armarea, dezarmarea ambarcațiunii și remedierea unei avarii la una dintre următoarele: școta randei, manevra picului, manevra caningam, școta focului, cârna, derivor, capelatura, coca, puntea	Se va aprecia eficiența și rapiditatea acțiunilor.																			
5.	Regată de verificare.	Parcurerea unui traseu cu 4 balize, poligon olimpic cu buclă interioară (S-1-2-3-2-3-F) și start cu semnal de avertizare la 5 minute. Se va aprecia ritmul general de execuție, corectitudinea și eficiența procedeeilor tehnice și a acțiunilor tactice																			

PROBELE DE APTITUDINI PENTRU PROMOVAREA DE LA UN AN LA ALTUL DE PREGĂTIRE, VALABILE PENTRU CLASA A XI-A

1. ATLETISM

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

PENTATLON:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Pentatlon (puncte)	310	330	320	340	330	350	340	360	350	370

NOTĂ: Pentatlon: 60 m.p. cu start de jos; săritură în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină la distanță; aruncarea greutății; 800 m.p.

Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de pentatlon în vigoare.

B. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m.p. (sec)	14.4	13.1	14.2	12.9	14.0	12.7	13.8	12.5	13.6	12.3
2.	200 m.p. (sec)	28.4	26.0	28.1	25.7	27.8	25.4	27.5	25.1	27.2	24.8
3.	400 m.p. (sec)	63.5	55.5	63.0	55.0	62.5	54.5	62.0	54.0	61.5	53.5
4.	800 mp. (sec)	2.32	2.15	2.30	2.13	2.28	2.11	2.26	2.09	2.24	2.07
5.	3000 mp. (min)	11.45	10.40	11.35	10.35	11.25	10.20	11.15	10.10	11.05	10.00
6.	100 mg. F / 110 mg. B (min)	16.3	16.3	16.2	16.2	16.1	16.1	16.0	16.0	15.9	15.8
7.	400 mg. F/B (sec)	78	68	77	67	76	66	75	65	74	64
8.	2000 m. obst. (min)	9.00	8.05	8.50	7.55	8.45	7.45	8.35	7.35	8.25	7.25
9.	Marș 3 km. F / 5 km. B (min)	18.20	32.00	18.10	31.40	19.50	31.20	19.30	31.00	19.10	30.40
10.	S. înălțime (m)	1.35	1.50	1.38	1.53	1.41	1.54	1.44	1.57	1.47	1.60
11.	S. lungime (m)	4.60	5.50	4.70	5.60	4.80	5.70	4.90	5.80	5.00	5.90
12.	S. prăjina (m)	2.15	2.50	2.20	2.60	2.25	2.70	2.30	2.80	2.35	2.90
13.	Ar. greutate (m)	9.80	10.40	10.00	10.60	10.20	10.80	10.40	11.00	10.60	11.20
14.	Ar. disc (m)	22	28	23	29	24	30	25	31	26	32
15.	Ar. suliță (m)	24	36	25	37	26	38	27	39	28	40
16.	Ar. ciocan (m)	26	30	27	31	28	32	29	33	30	34

5. BOX

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate											
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. executii)	23	28	24	29	25	30	26	31	27	32	28	33
2.	“Echer” (nr. execuții)	20	26	22	28	24	30	26	31	27	32	28	33
3.	Sărituri cu genunchii la piept (nr. executii)	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58

B. PROBE SPECIFICE

1. Box cu umbra (3 minute)

Procedee tehnice de bază:

- poziția de gardă și deplasarea în ring
- poziția corectă a mișcării brațelor în funcție de procedeele de lovire:
 - lovitura directă la cap și la corp
 - lovitura laterală cap-corp, alternativ
 - lovitura oblică de sus în jos
 - upercutul
 - blocajul

2. Box cu partener (2 reprize a câte 2 minute fiecare, cu pauză 1 minut între ele) în condiții regulamentare.

6. CANOTAJ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate											
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Genuflexiuni libere (nr. repetări) / 2 min	56	62	58	64	60	66	62	68	64	70	66	72
2.	Alergare de rezistență 2000 m (min)	1005	8.55	1000	8.50	9.55	8.45	9.50	8.40	9.45	8.35	9.40	8.30
3.	Ramat orizontal 15kg-fete; 20kg-baieti/ 2min	72	72	74	74	76	76	78	78	80	80	82	82

B. PROBE SPECIFICE																						
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență liberă, distanță de 1000 m, cu următoarele intensități în watt:	175	245	180	250	185	255	190	260	195	265	200	270	205	275	210	280	215	285	220	290	
2.	Vâslit pe apă în ambarcațiune de 1-vâslă cu parcurgerea distanței de 1000 m în ritm de cursă cu plecare start de pe loc și lovituri specifice startului																					
3.	Manevrarea ambarcațiunii cu îndepărtarea de la ponton fără ajutor (împingerea de la ponton)																					
4.	Întoarcerea ambarcațiunii de 1x către dreapta, către stânga, vâslit contră, intrare la ponton cu pupa și prova																					
5.	Cunoștințe teoretice despre treptele de efort (aluri) folosite în pregătirea canotorului, corelația existența și frecvența cardiacă																					
6.	Cunoștințe despre reglajul ambarcațiunilor (palonier, sine, înălțimea furchețelor, antrax, unghiurile, atac, mijloc, degajare, pârghii interioare, exteriorie atât la vâsle cât și la rame)																					

7. CĂLĂRIE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	EVALUAREA REZULTATELOR																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.																							
	Flotări	5	8	7	10	8	12	9	14	10	16	11	18	12	20	14	22	16	24	18	26		
2.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1.55	1.90	1.60	1.95	1.65	2.00	1.70	2.05	1.75	2.10	1.80	2.15	1.85	2.20	1.90	2.25	1.95	2.30	2.00	2.35		
	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu picioarele sprijinite (30 sec)																						
3.		11	17	12	18	13	19	14	20	15	21	16	22	17	24	18	26	19	28	20	30		
4.	Traseu aplicativ *) (sec.)	36"	33"	35"	32"	34"	31"	33"	30"	32"	29"	31"	28"	30"	27"	29"	26"	28"	25"	27"	24"		

*) **Descrierea traseului aplicativ:** Alergare 5m, ridicarea mingii medicinale de 3 kg, alergare pe planul înclinat, deplasare în echilibru pe bârna de gimnastică, coborâre prin săritură în adâncime pe salteaua de gimnastică, rostogolire înainte, alergare 5 m până la capra de sărituri, așezarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingiei și alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

B. PROBE SPECIFICE

1. Poziția în șa
2. Conducerea calului în trap
3. Conducerea calului în galop
4. Parcurgerea unui traseu cu 12 obstacole, înălțimea 0,90 m, dintre care 2 duble. Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția în șa, tehnica conducerii calului în trap și galop și siguranța parcurgerii traseului cu obstacole.
5. Progresie de dresaj – 8 min.

Se urmărește și se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția călărețului, corectitudinea și efectul ajutoarelor, supunerea, atenția, încredere, lejeritatea trenului anterior, impulsia, elasticitatea, suplețea, angajarea trenului posterior, măsurile (franchețea și regularitatea).

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

8. DANS SPORTIV

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul drept - cm)	+15	+13	+14	+12	+13	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5	+6	+4
2.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul stâng - cm)	+15	+13	+14	+12	+13	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5	+6	+4
3.	Din atârnat menținerea picioarelor întinse la orizontală (sec.)	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21
4.	Flotări pe sol (nr. execuții)	1	2	2	4	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9	18	10	20
5.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți - în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30
6.	Ridicări ale trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30

B. PROBE SPECIFICE

1. Coregrafie pentru minim clasa "C", pentru două dansuri (un dans standard și un dans latino, la alegere).
Evaluarea conținutului tehnic se va face conform regulamentului F.R.D.S., acordându-se note întregi de la 1 la 10.

9. FOTBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.)	7'9	7'7	7'8	7'6	7'7	7'5	7'6	7'4	7'5	7'3	7'4	7'2	7'3	7'1	7'2	7'0	7'1	6'9	7'0	6'8
2.	Alergare de rezistență 2000 m (min.)	8'05	7'55	8'00	7'50	7'55	7'45	7'50	7'40	7'45	7'35	7'40	7'30	7'35	7'25	7'30	7'20	7'25	7'15	7'20	7'10
3.	Forța muscularii abdominale Nr. execuții în 30 sec.	18	20	19	21	21	23	23	25	25	27	27	29	28	30	29	31	30	32	31	33

B. PROBE SPECIFICE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională:profilul sportiv, toate specializări

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Șut la poartă de lângă minge statică 10 execuții (nr. reușite)*	1		2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
2.	Dribling printre 5 jaloane **	12'5	12'5	12'3	12'3	12'1	12'1	11'9	11'9	11'7	11'7	11'5	11'5	11'3	11'3	11'1	11'1
3.	Controlul balonului ***	15	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	60	60	70	80	85
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază corect eficiența execuțiilor															

* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul se execută de la 20 m.
**Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.
*** Controlul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

10. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																	
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6
1.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. execuții)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fixă până la punctul de apucare (nr. execuții)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	175	178	180	183	185	188	190	195	200	205						

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente și cerințe specifice conform codului de punctaj în vigoare.
Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

11. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																	
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	8	9	10	14	15	16	17	18	19	20						
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40						

B. PROBE SPECIFICE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională:profilul sportiv, toate specializări

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 17 ani, juniori I, nivel V. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Nota	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 26 puncte	22-26 puncte	18-21,950 puncte	14-17,950 puncte	12-13,950 puncte	Sub 12 puncte

12. GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Echilibru la spate ținut cu mâna (sec.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	10
2.	Atânat dorsal la scara fixă, ridicarea picioarelor întinse deasupra capului (nr. execuții)	4	7	10	13	15	17	19	21	23	25
3.	Stând depărtat, brațele sus, extensia trunchiului (se măsoară în distanța dintre mâini și picioare-cm)	20	18	16	14	12	10	9	6	3	0
4.	Sfoara verticală la scara fixă (înainte-înapoi), îndoirea și extensia trunchiului	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18
5.	Săritură dreaptă urmată de săritură sfoară (nr. execuții corecte)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Sărituri duble peste coardă-30 sec. (nr. execuții)	10	12	14	16	18	20	22	24	27	30

B. PROBE SPECIFICE

1. Lansare și relansarea obiectului cerc cu un element de rotație (10 execuții). Se notează execuțiile corecte.
2. Lansare paralelă cu mâciucile, cu două elemente de rotație sub lansare (10 execuții). Se notează execuțiile corecte.
3. Structuri de pași de dans în 8 timpi, cu mănuire specifică obiectului (panglică - spirale, șerpuiuri, cerc – rulări, cerceule) combinat cu elemente de dificultate C și D. Se apreciază execuția corectă și dificultatea acestuia.
4. Efectuarea a două exerciții la alegere de nivelul categoriei junioare.

Evaluarea se face conform codului de punctaj Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă, acordându-se, prin rotunjire, note întregi.

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj total	8,5 puncte	9 puncte	9,5 puncte	10 puncte	10,5 puncte	11 puncte	11,5 puncte	12 puncte	12,5 puncte	13 puncte

13. HALTERE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																						
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Flotări (nr. execuții)	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții)	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	

B. PROBE SPECIFICE

BĂIEȚI – performanță în kilograme cumulată la cele două stiluri (smuls și aruncat), în funcție de categoria de greutate.																					
Categorie de greutate		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
36		50		52		55		57		60		63		68		70		73		75	
40		55		57		60		62		65		68		73		75		78		80	
45		58		60		62		68		70		73		75		80		83		85	
50		60		64		67		70		75		78		80		83		88		90	
56		68		70		73		75		77		80		84		88		92		95	
62		70		74		78		80		83		85		90		93		95		100	
69		80		83		88		92		95		98		102		105		110		115	
77		85		90		93		96		100		103		108		112		115		120	
85		92		95		98		100		105		108		112		117		120		125	
+85		95		100		105		110		115		120		125		128		130		135	

FETE – performanță în kilograme la genuflexiuni cu haltera, în funcție de categoria de greutate.																					
Categorie de greutate		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
36		30		32		35		38		40		43		45		48		50		55	
40		33		37		39		43		45		48		50		53		58		60	
44		35		39		43		48		50		53		57		60		63		65	
48		40		45		48		52		55		58		62		65		68		70	
53		43		48		50		55		60		63		68		70		72		75	
58		45		50		55		62		65		68		70		72		75		80	
63		48		52		59		65		70		73		75		80		82		85	
69		53		55		62		70		75		78		82		87		87		90	
+69		60		65		70		75		80		83		85		90		92		95	

14. HANDBAL

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.		5,0	4,8	4,9	4,7	4,8	4,6	4,7	4,5	4,6	4,4	4,5	4,3	4,4	4,2	4,3	4,1	4,2	4,0	4,1	3,9
2.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	180	200	185	205	190	210	195	215	200	220	205	225	210	230	215	235	220	240	225	245
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	25	31	26	32	27	33	28	34	29	35	30	36	31	37	32	38	33	39	34	40
4.	Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)																				
5.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90 grade, palmele la ceață 30" (nr execuții)	22	25	23	26	24	27	25	28	26	29	27	30	28	31	29	32	30	33	31	34
6.	Alergare de rezistență 800m (F) / 1000m (B)	3'30	4'00	3'25	3'55	3'20	3'50	3'15	3'45	3'10	3'40	3'05	3'35	3'00	3'30	2'95	3'25	2'90	3'20	2'85	3'15

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Structură tehnică*	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției procedeeilor tehnice.																			
2.	Joc bilateral – 2 reprize a 15'	Se apreciază comportamentul în joc																			

*Structura tehnică – Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

15. HOCHEI PE GHEAȚĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m start de sus (sec)	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"1	8"0	8"0	7"9	7"9	7"8	7"7	7"7	7"6	7"6	7"5	7"5	7"4	7"4
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.70	180	1.75	185	1.80	190	190	195	200	200	205	210	210	215	215	220	220	225	225	225
3.	„Naveta” (sec) *	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"7	8"0	7"4	7"9	7"2	7"8	7"1	7"7	7"0	7"6	6"8

* DESCRIEREA PROBEI Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înăpoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înăpoia unei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

- Test de patinaj nr.1. Patinaj cu față de la linia porții până la linia roșie de centru, urmat de patinaj cu față până la linia de plecare.
- Test de patinaj nr.2. Patinaj cu spatele între cele 2 linii albastre, patinaj cu fața între cele 2 linii albastre, patinaj cu spatele până la linia de plecare.

NOTA	5	6	7	8	9	10
TESTUL NR.1	20,5	20,3	20,0	19,5	19,3	19,0
TESTUL NR. 2	26,5	26,3	26,0	25,5	25,3	25,0

16. HOCHEI PE IARBĂ

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																			
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215	190	220	195	225
2.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele 2 categorii	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele 3 categorii	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele 2 categorii	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12	14

B. PROBE SPECIFICE																			
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Uchi komi Tomi Waza 30 sec. (nr. execuții)	8	11	9	13	10	15	11	16	12	17	13	18	14	18	16	20	18	24
2.	Meci cu durată de 4 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																	

19. KAIAC-CANOE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																			
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	4	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9	15	10	16	10	16	11	18
2.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la ceafă în 30" (nr. execuții)	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	22	24	23	25	24	26
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții)	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	16	21

B. PROBE SPECIFICE																			
Nr.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

crt.		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Katae simplu 200m (sec)	58	52	57	51	56	50	55	49	54	48	53	47	52	46	51	45	50	44	49	43
2.	Katae simplu 500m (min)	3.00	-	2.55	-	2.50	-	2.45	-	2.40	-	2.35	-	2.30	-	2.25	-	2.23	-	2.20	-
3.	Katae simplu 1000m (min)	-	5.08	-	5.05	-	5.00	-	4.55	-	4.50	-	4.45	-	4.40	-	4.35	-	4.32	-	4.30
4.	Canoe simplu 200m (sec)	69	55	68	54	67	53	66	52	65	51	64	50	63	49	62	48.0	63	47.0	61	46.0
5.	Canoe simplu 500m (min)	3.18	-	3.15	-	3.10	-	3.00	-	2.55	-	2.52	-	2.50	-	2.48	-	2.46	-	2.44	-
6.	Canoe simplu 1000m (min)	-	5.45	-	5.35	-	5.30	-	5.22	-	5.18	-	5.10	-	5.05	-	5.00	-	4.50	-	4.45

Notă: Toți candidații susțin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanța de 50 m, fără cronometrare.

20. KARATE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
		15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	30
1.	Flotări cu bătaie din palmă în față, pieptul pe podea cu bătaie la spate-1' (nr. execuții)																				
2.	Flexia trunchiului din culcat dorsal, cu mâinile la ceafa, de picioare ținut- 1'(nr. repetări)	43	49	44	50	45	51	46	52	47	53	48	54	49	55	50	56	51	57	52	58
3.	Sărituri alternanțive laterale peste obstacol (la nivelul genunchiului)-1'(nr. execuții)	75	85	76	86	77	87	78	88	79	89	80	90	81	91	82	92	83	93	84	94
4.	Rezistența- 800m fete/1000m băieți	3.45	4.15	3.40	4.10	3.35	4.05	3.30	4.00	3.25	3.55	3.20	3.50	3.15	3.45	3.10	3.40	3.05	3.35	3.00	3.30
5	Viteza-50m plată cu start desus	8.4	7.4	8.3	7.3	8.2	7.2	8.1	7.1	8.0	7.0	7.9	6.9	7.8	6.8	7.7	6.7	7.6	6.6	7.5	6.5

B. PROBE SPECIFICE

- 1. Combinatii: mawashi geri- ghyaku zuki (pentru kumite) – 30" /28 repetări pentru nota 10 băieți si 24 repetări pentru nota 10 la fete, scăzând câte un punct pentru fiecare repetare in minus.
- mae geri – gyaku zuki – kizami zuki (pentru kata) 30" /28 repetări pentru nota 10 băieți și 24 repetări pentru nota 10 la fete, scăzând câte un punct pentru fiecare repetare in minus.
- 2. Kata: kanku dai și jion – execuție + bunkai pentru kata” bassai dai ”
- 3. Patru combinații pentru kumite – aplicație (cu partener) + explicație
- 4. Kumite - meci 2’ fete / 3’ băieți

21. LUPTE GRECO ROMANE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215	190	220	195	225	200	230
2.		Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	20	19	22	20	24	22	26	24	28
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17	14	18	15	19
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele trei categorii	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18	12	19	13	20	14	21
5.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele două categorii	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)	6		7		8		9		10	
2.	Luptă – 2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.									

22. LUPTE LIBERE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215	190	220	195	225	200	230
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	20	19	22	20	24	22	26	24	28	26
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17	14	18	15	19
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele trei categorii	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18	12	19	13	20	14	21
5.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele două categorii	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17

B. PROBE SPECIFICE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20
2.	Luptă –2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.									

23. ORIENTARE SPORTIVĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9"7	9"5	8"9	9"2	8"7	8"9	8"5	8"3	8"1	8"3
2.	Naveta 10x5 m*	21	20	20	19	18	17	16	15	14	13
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)	4'35"	4'30"	6'30"	4'25"	6'25"	4'20"	6'20"	4'10"	6'00"	5'55"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează încopoa uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE

1. Parcurea unui traseu de concurs corespunzător vârstei. Traseul, timpul de parcure, sistemul de punctaj și echivalarea acestora în note se stabilesc de către comisia de examinare.

24. PATINAJ ARTISTIC

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Detenta (cm)	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
2.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4	4.9	4.7	5.0	4.4	4.3

B. PROBE SPECIFICE

Nr.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

Crt.		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba "Matorin" (grade)	615	615	655	655	695	695	735	735	775	775	820	820	865	865	910	910	955	955	1000	1000
2.	Program pe patine cu role*	Se apreciază corectitudinea, expresivitatea și eficiența execuțiilor.																			

* Executarea pe patine cu role a unui program (fără muzică) care să cuprindă:

- tăierea gheții cu fața și cu spatele;
- pași în cerc;
- pași în linie;
- elemente de echilibru (fandări, cumpene, "pușcă", "cioară"

25. PATINAJ VITEZĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.8	5.4	5.7	5.3	5.6	5.2	5.5	5.1	5.4	5.0	5.3	4.9	5.2	4.8	5.1	4.7	5.0	4.6	4.9	4.5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.70	1.90	1.75	1.95	1.80	2.00	1.85	2.05	1.90	2.10	1.95	2.15	2.00	2.20	2.05	2.25	2.10	2.30	2.15	2.35
3.	Alergare 100 m	16.7	15.7	16.4	15.4	16.1	15.1	15.8	14.8	15.5	14.5	15.2	14.2	14.9	13.9	14.6	13.6	14.3	13.3	14.0	13.0
4.	Alergare de rezistență 800 m F, 1500 m B	2.95	5.85	2.90	5.80	2.85	5.75	2.80	5.70	2.75	5.65	2.70	5.60	2.65	5.55	2.60	5.50	2.55	5.45	2.50	5.40

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Sărituri laterale „de patinaj” (5 dr-5 stg) (cm)*	6.70	7.20	6.80	7.30	6.90	7.40	7.00	8.50	7.10	8.60	8.20	8.70	8.30	8.80	8.40	8.90	8.50	9.00	8.60	9.10
2.	Patinaj pe pistă redusă 111 m, 2 ture 222 m	24.3	23.3	24.1	23.1	23.9	22.9	23.7	22.7	23.5	22.5	23.3	22.3	23.1	22.1	22.9	21.9	22.7	21.7	22.5	21.5

* Se execută 5 sărituri spre stânga și 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri

26. POLO PE APĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	7.00	6.85	6.79	6.60	6.50	6.35	6.30	6.20	6.14	6.04
2.	Alergare de viteză 20 m cu start de sus (sec)	3.58	3.49	3.33	3.28	3.19	3.17	3.07	2.94	2.87	2.81
3.	Naveta 10x5m	17.26	16.90	16.70	16.34	15.97	15.60	15.50	15.19	14.78	14.38
4.	Abdomene/40sec	27	30	32	34	36	38	39	41	43	44
5.	Tracțiuni (nr. rep.)	2	4	6	7	8	9	10	12	14	16
6.	3000m	14.00	13.55	13.50	13.40	13.25	12.50	12.40	12.30	12.20	12.10
7.	Izometrie	2.00	2.15	2.30	2.45	3.00	3.15	3.30	4.00	4.15	4.20

B. PROBE SPECIFICE											
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Structură tehnică*	Se apreciază trecerea de adversar prin lovitura de picior înaltă, prinderea balonului din zbor și alergare, poziția brațelor și picioarelor la placajul lateral, poziția brațelor la recepția balonului, tehnica fentei de pasare și schimbarea de direcție, viteza de deplasare.									
2.	Joc cu efectiv diferit (8,13,15), pe teren normal sau redus	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post									

* **Structură tehnică :** Pe un grid de 30x50 plecare în pereche, din alergare plașaj în doi la adversar (unul plachează adversarul altul ia balonul, alergare spre adversar (2x1), fixarea adversarului și pasarea la partener, șut de urmărire pentru partener, prinderea balonului cu depășirea adversarului cu fenta de pasă și pasarea balonului la partener, sprint 20 m finalizat cu încercare.

28. SANIE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE											
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Alergare de viteză pe 30m, cu start de sus	F. 5"9	B. 5"6	F. 5"8	B. 5"5	F. 5"7	B. 5"4	F. 5"6	B. 5"3	F. 5"5	B. 5"2
2.	Săritura în lungime de pe loc	165	180	170	190	175	195	180	200	210	220
3.	Alergare de rezistență - 600m	4"10	4"00	4"05	3"55	4"00	3"50	3"55	3"45	3"40	3"35

B. PROBE SPECIFICE											
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Abdomen – 30 sec.	F. 17	B. 19	F. 19	B. 21	F. 21	B. 23	F. 23	B. 25	F. 25	B. 27
2.	Aruncarea mingii medicinale înapoi peste cap, cu două mâini	5	7	5.5	7.5	6	8	6.5	8.5	7	9
3.	Starturi role, pantă minimă 7.5%	3"000	2"800	2"900	2"700	2"800	2"600	2"700	2"500	2"400	2"300

29. SĂRITURI ÎN APĂ

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța muscularii abdominale (nr. execuții în 30 sec)	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32	31	33
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21
3.	Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	20	23	21	25	22	27	24	29	26	32	28	35	30	38	32	41

B. PROBE SPECIFICE

O probă la alegere:

- a)Trambulină 1 m
- b)Trambulină 3 m
- c) Platformă
- fete - cinci sărituri libere fără limită de coeficient.
- băieți - sase sărituri libere fără limită de coeficient.
- fete - cinci sărituri libere fără limită de coeficient.
- băiete - sase sărituri libere fără limită de coeficient.
- fete - cinci sărituri libere fără limită de coeficient.
- băieți - sase sărituri libere fără limită de coeficient.

30. SCHI ALPIN

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Sărituri succesive în lateral peste ștacheta situată la 10 cm de sol, timp de 30 secunde (nr. repetări) (plecare și revenire= 1 execuție)	15	17	16	18	28	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215	210	220	215	225

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate															
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări în sprijin la paralele	2	5	3	6	4	7	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13
2.	Testul Cooper (m) 12 min alergare de durată	2250	2500	2300	2550	2400	2600	2500	2650	2550	2700	2600	2750	2650	2800	2700	2850

31. SCHI BIATLON

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18	12	19	13	20	14	21	15	22	
	Floări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții) Tracțiuni la bara fixă – ½ din nr. de floări																				
2.	9.00	23.50	10.10	24.00	10.20	24.20	10.30	24.30	10.40	24.40	10.50	24.50	10.60	24.60	10.70	24.70	10.80	24.80	11.00	25.00	
	Pentaset - fete Decasalt băieți – ultima săritura la grupa cunșip (se măsoară lungimea totală)																				
3.	13.50	18.20	13.30	18.00	13.15	17.50	13.05	17.40	12.50	17.30	12.30	17.20	12.15	17.10	12.00	17.00	11.45	16.50	11.30	16.40	
	Alergare de rezistență 3000 m fete și 5000 m băieți (min)																				

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tragere din poziția culcat cu arma cu glont, cal. 5,6mm de la 50m, 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Tragere din poziția picioare cu arma cu glont, cal. 5,6mm de la 50m, 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Deplasare pe schiuri cu role – stilul liber pe distanțe stabilite de comisie – mersul de patinaj, împingerea la fiecare pas și împingerea la 2 pași	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

32. SCHI FOND

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională: profilul sportiv, toate specializări

		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de rezistență 800m fete și 1600m băieți (min)	4'30	7'0	4'20	6'50	4'10	6'40	4'0	6'30	3'50	6'20	3'40	6'10	3'30	6'0	3'20	5'50	3'10	5'40	3'0	5'30
2.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18
3.	Pentasalt fete și decasalt băieți (m)	9,20	19,20	9,30	19,30	9,40	19,40	9,50	19,50	9,60	19,60	9,70	19,70	9,80	19,80	9,90	19,90	10,0	20,0	10,10	20,10
4.	Tracțiuni	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15

B. PROBE SPECIFICE

- *Deplasare pe schi role – stil clasic, pe distanțe : Fete 3000 m între 14'50 – 17'20''; Băieți 4000 m între 18'20'' – 16'20''*
- *Deplasare pe schiuri cu role - stil liber pe distanțe : Fete 5000 m între 17'15'' – 18'40''; Băieți 5000 m între 15'45'' – 17'05''*

33. SCHI ORIENTARE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9''7	9''2	9''5	8''9	9''2	8''7	8''9	8''5	8''7	8''3	8''5	8''1	8''3	7''9	8''1	7''6	7''9	7''3	7''3	6''9
2.	Naveta 10x5 m*	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	11
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)	4'35"	6'35"	4'30"	6'30"	4'25"	6'25"	4'20"	6'20"	4'20"	6'10"	4'10"	6'00"	4'00"	5'50"	3'55"	5'45"	3'50"	5'40"	3'45"	5'35"

* DESCRIEREA PROBEI: se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE

1. Parcurgerea unui traseu de concurs corespunzător vârstei. Traseul, timpul de parcurgere, sistemul de punctaj și echivalarea acestora în note se stabilesc de către comisia de examinare.

34. SCHI SĂRITURI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

crt.		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,37	2,27	2,32	2,22	2,27	2,17	2,22	2,12	2,17	2,07	2,12	2,02	2,07	1,97	2,02	1,92	1,97	1,87	1,92	1,82
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	2,00	2,05	2,05	2,10	2,10	2,15	2,15	2,20	2,20	2,25	2,25	2,30	2,30	2,35	2,35	2,40	2,40	2,45	2,45	2,50
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior(cm)	15	14	15,5	14,5	16	15	16,5	15,5	17	16	17,5	16,5	18	17	18,5	17,5	19	18	+19,5	+18,5
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior(mobilitate în articulația gleznei) - grade(goniometru)	46,3	45,7	46,8	46,2	47,3	46,7	47,8	47,2	48,3	47,7	48,8	48,2	49,3	48,7	49,8	49,2	50,3	49,7	50,8	50,2

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
		mai puțin de 34 pct	mai puțin de 34 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct	44 pct	46 pct	46 pct	48 pct	48 pct	50 pct sau mai mult	50 pct sau mai mult
1.	Testul Kirkendal (puncte)																				
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat,cu aterizare călare pe ladă (cm)	85	95	90	100	95	105	100	110	105	115	110	120	115	125	120	130	125	135	130	140

35. SCRIMĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
		5,2	4,9	5,1	4,8	5,0	4,7	4,9	4,6	4,8	4,5	4,7	4,4	4,6	4,3	4,5	4,2	4,4	4,1	4,3	4,0
1.	Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec)	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230	220	235	225	240	230	245
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)																				
3.	„Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții)	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

1.	Pas fandat plus lovitura în 30 secunde (nr. execuții)	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18
2.	Împungerea manechinului la punct fix prin fândare urmată de salt – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	9
3.	Asalt liber – 5 tușe	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																			

36. SPORT AEROBIC

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

		Valoarea notelor acordate																			
Nr. crt.	Probe si norme	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări pe sol cu desprindere si bataia palmei (nr. execuții)	8	10	9	11	10	12	11	13	13	15	14	17	15	19	16	21	17	23	18	25
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)*	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230
3.	Ridicarea picioarelor până la atingerea punctelor de apucare, din atârnat la scara fixa (nr. execuții)	10	14	11	15	12	16	13	17	14	18	15	19	16	20	17	21	18	22	19	23

B. PROBE SPECIFICE

		Valoarea notelor acordate																			
Nr. crt.	Probe si norme	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Grupa A: helicopter push up/ split	Normele si echivalarea în note se stabilesc de catre comisia de examinare.																			
2.	Grupa B: straddle support 1/1 turn																				
3.	Grupa C: straddle jump																				
4.	Grupa D: illusion																				
5	Exercitiu liber individual*	Se apreciaza conform codului de punctaj si regulamentului F.R.Gimnastica în vigoare																			

* Exercitiu liber individual – dificultatea minima cuprinsa între valorile 0.1-0.5 si un element de valoare 0.6

37. ȘAH

PROBA	TIMP DE GÂNDIRE	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
Rezolvare poziții cu TEMA:	NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Recunoașterea deschiderilor pentru 1. C4, 1. F4											
2. Combinații de MAT în trei											
3. Combinații de MAT în patru mutări											
4. Combinații cu CÂȘTIG DE MATERIAL în mai multe mutări											
5. Principii în final											
6. Finaluri de dame											
7. Finaluri complexe											
8. Principii în deschidere											
10. Principii în jocul de mijloc											

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230	220	235	225	240	230	245
2.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	4.9	4.7	4.8	4.6	4.7	4.5	4.6	4.4	4.5	4.3	4.4	4.2
3.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1000 m băieți (min)	4.00	4.00	3.55	3.55	3.50	3.50	3.45	3.45	3.40	3.40	3.35	3.35	3.30	3.30	3.25	3.25	3.20	3.20	3.15	3.15

B. PROBE SPECIFICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu la punct fix – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Loc de simplită în condiții regulamentare – 1 set	Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

40. TENIS DE MASĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.60	1.85	1.65	1.90	1.70	1.95	1.75	2.00	1.80	2.05	1.85	2.10	1.90	2.15	1.95	2.20	2.00	2.25	2.05	2.30
2.	Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța 4 m (dus-întors) – 10 repetări (sec)	14.9	14.7	14.8	14.6	14.7	14.5	14.6	14.4	14.5	14.3	14.4	14.2	14.3	14.1	14.2	14	14.1	13.9	14	13.8
3.	Aruncări și prinderi ale mingii de tenis de câmp la perete, distanț 2 m, 15 execuții (sec)	12.4	11.9	12.3	11.8	12.2	11.7	12.1	11.6	12	11.5	11.9	11.4	11.8	11.3	11.7	11.2	11.6	11.1	11.5	11

B. PROBE SPECIFICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	VALOAREA NOTELOR ACORDATE																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Execuția a 10 servicii cu efecte și direcții diferite (12 execuții)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Serviciu + topspin decisiv – 12 execuții	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Inițiere pe serviciu advers (număr de reușite din 15 încercări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

41. VOLEI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																					
Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

1.	Săritură triplă în lungime de pe loc (m)	6,00	6,75	6,20	7,00	6,40	7,25	6,60	7,50	6,75	7,75	6,90	8,00	7,05	8,25	7,15	8,50	7,25	8,75	7,50	9,00
2.	Deplasare laterală pe 4 m, 45. sec (număr de repetări)	24	27	25	28	26	29	27	30	28	31	29	32	30	33	31	34	32	35	33	36
3.	Alergare de viteză 20 m (sec)	4,30	4,00	4,20	3,90	4,10	3,80	4,00	3,70	3,90	3,60	3,80	3,50	3,70	3,40	3,60	3,30	3,50	3,20	3,40	3,10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu de sus din față în zonele 1-5 – 10 execuții (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Preluare din serviciu spre o zonă prestabilită în zona 2-3 lângă plasă (nr. reușite din 10)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Loc bilateral 6x6	Se apreciază calitatea execuțiilor lor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă.																			

Notă: serviciul se execută într-o zonă delimitată cu suprafața de 3x3 m în zonele 1 și 5. Elevul execută câte 5 servicii spre fiecare zonă fie alternativ fie succesiv.

42. YACHTING

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Din sprijin culcat ventral, deplasare pe brațe lateral stânga-dreapta, cu tăpile picioarelor fixate la spalier.	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	22	24	24	26	26
2.	Redresarea ambarcațiunii cu menținerea prizei brațelor la derivor după redresare;	42,7	38,3	41,6	37,2	40,5	36,1	39,4	35,0	38,3	33,9	37,2	32,8	36,1	31,7	35,0	30,6	33,9	29,5	32,8	28,4
3.	Așezat pe banca de gimnastică cu picioarele fixate la spalier. Menținerea poziției simulative de echilibrare a ambarcațiunii prin ieșire în chingi* (sec/min)	10'	20'	15'	25'	20'	30'	25'	35'	30'	40'	35''	45''	45''	55''	55''	1'5"	1'5"	1'15"	1'15"	1'25"

*Cerințe: unghiul în articulația genunchiului și în cea coxofemurală mai mare de 90 de grade; sprijinul la banca de gimnastică pe partea posterioară a membrilor inferioare la nivelul genunchilor.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Ridicarea spinekerului	7,5	6,6	7,4	6,5	7,3	6,4	7,2	6,3	7,1	6,2	7,0	6,1	6,9	6,0	6,8	5,9	6,7	5,8	6,6	5,7
2.	Ampanarea urmată de coborârea spinekerului	23,7	24,6	22,6	23,5	21,5	22,4	20,4	21,3	19,3	20,2	18,2	19,1	17,1	18,0	16,0	16,9	15,9	15,8	16,8	14,7

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

3.	Reglarea unei ambarcațiuni pentru condiții meteo diferite	Se vor da condițiile meteo. Se va aprecia eficiența și rapiditatea acțiunilor..
4.	Armarea, dezarmarea ambarcațiunii și remedierea unei avarii la una dintre următoarele: școta randei, manevra picului, manevra caningam, școta focului, cârma, derivor, capelatura, coca, puntea	Se va aprecia eficiența și rapiditatea acțiunilor.
5.	Regată de verificare.	Pareurizarea unui traseu cu 4 balize, poligon olimpic cu buclă interioară (S-1-2-3-2-3-F) și start cu semnal de avertizare la 5 minute. Se va aprecia ritmul general de execuție, corectitudinea și eficiența procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice

PROBELE DE APTITUDINI PENTRU PROMOVAREA DE LA UN AN LA ALTUL DE PREGĂTIRE, VALABILE PENTRU CLASA A XII-A														
1. ATLETISM														
A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE														
PENTATLON:														
Nr. crt.	Probe și norme		Valoarea notelor acordate											
			Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10		
			F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

1.	Pentation (puncte)	310	330	320	340	350	360	370	380	390	400	410	420

NOTĂ: Pentation: 60 m.p. cu start de jos; săritură în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină la distanță; aruncarea greutății; 800 m.p.
Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de pentation în vigoare.

B. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																							
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		F	B	F	B
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B				
1.	100 m.p. (sec)	14.4	13.1	14.2	12.9	14.0	12.7	13.8	12.5	13.6	12.3	13.4	12.1	13.2	11.9	13.0	11.7	12.8	11.5	12.6	11.3				
2.	200 m.p. (sec)	28.4	26.0	28.1	25.7	27.8	25.4	27.5	25.1	27.2	24.8	26.9	24.5	26.6	24.2	26.3	23.9	26.0	23.6	25.7	23.3				
3.	400 m.p. (sec)	63.5	55.5	63.0	55.0	62.5	54.5	62.0	54.0	61.5	53.5	61.0	53.0	60.5	52.5	60.0	52.0	59.5	51.5	59.0	51.0				
4.	800 m.p. (sec)	2.32	2.15	2.30	2.13	2.28	2.11	2.26	2.09	2.24	2.07	2.22	2.05	2.20	2.03	2.18	2.01	2.16	1.59	2.14	1.57				
5.	3000 m.p. (min)	11.45	10.40	11.35	10.35	11.25	10.20	11.15	10.10	11.05	10.00	10.55	9.50	10.45	9.40	10.35	9.30	10.25	9.20	10.15	9.10				
6.	100 mg F / 110 mg B (mm)	16.3	16.3	16.2	16.2	16.1	16.1	16.0	16.0	15.9	15.9	15.8	15.8	15.7	15.7	15.6	15.6	15.5	15.5	15.4	15.4				
7.	400 mg F/B (sec)	78	68	77	67	76	66	75	65	74	64	73	63	72	62	71	61	70	60	69	59				
8.	2000 m. obst. (min)	9.00	8.05	8.50	7.55	8.45	7.45	8.35	7.35	8.25	7.25	8.15	7.15	8.05	7.05	7.55	6.55	7.45	6.45	7.35	6.35				
9.	Marș 3 km. F / 5 km. B (min)	18.20	32.00	18.10	31.40	19.50	31.20	19.30	31.00	19.10	30.40	18.50	30.20	18.30	30.00	18.10	29.40	17.50	29.20	17.30	29.00				
10.	S. înălțime (m)	1.35	1.50	1.38	1.53	1.41	1.54	1.44	1.57	1.47	1.60	1.50	1.63	1.53	1.66	1.56	1.69	1.59	1.72	1.62	1.75				
11.	S. lungime (m)	4.60	5.50	4.70	5.60	4.80	5.70	4.90	5.80	5.00	5.90	5.10	6.00	5.20	6.10	5.30	6.20	5.40	6.30	5.50	6.40				
12.	S. prăjina (m)	2.15	2.50	2.20	2.60	2.25	2.70	2.30	2.80	2.35	2.90	2.40	3.00	2.45	3.10	2.50	3.20	2.55	3.30	2.60	3.40				
13.	Ar. greutate (m)	9.80	10.40	10.00	10.60	10.20	10.80	10.40	11.00	10.60	11.20	10.80	11.40	11.00	11.60	11.20	11.80	11.40	12.00	11.60	12.20				
14.	Ar. disc (m)	22	28	23	29	24	30	25	31	26	32	28	34	30	36	32	38	34	40	36	42				
15.	Ar. sulită (m)	24	36	25	37	26	38	27	39	28	40	30	42	32	44	34	46	36	48	38	50				
16.	Ar. ciocan (m)	26	30	27	31	28	32	29	33	30	34	32	36	34	38	36	40	38	42	40	44				

2. BADMINTON

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

1.	Alergare de viteză pe 30 m cu start de sus (sec)	5.6	5.3	5.5	5.2	5.4	5.1	5.3	5.0	5.2	4.9	5.1	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.7	4.4
2.	Quadransalt de pe loc (m)	8.40	9.40	8.50	9.50	8.60	9.60	8.70	9.70	8.80	9.80	8.90	9.90	9.10	10.0	9.10	10.1	9.20	10.2	9.30	10.30
3.	Aruncarea mingii de oină la distanță de pe loc (m)	28	32	29	33	31	35	32	37	33	39	34	41	36	43	38	48	40	50	45	55

B. PROBE SPECIFICE

3. Structură tehnico-tactică:
 Serviciu din stânga – clear în lung de linie – drop stop în lung de linie – lift pe diagonală – smach în lung de linie;
4. Joc de simplu.
 Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.

3. BASCHET

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec)	5.4	5.1	5.3	5.0	5.2	4.9	5.1	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.7	4.4	4.6	4.5	4.5	4.3
2.	Detența de pe loc (cm)	33	46	35	48	37	50	39	52	41	54	43	56	45	58	47	60	49	62	51	64
3.	Micul maraton (sec.)	27.4	25.4	27.2	25.2	27.0	25.0	26.8	24.8	26.6	24.6	26.4	24.4	26.2	24.2	26.0	24.0	25.8	23.8	25.6	23.6

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Aruncări libere *)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Complex tehnic **) (pct.)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
3.	Joc bilateral – 2 reprize de 10 min.	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																			

*) Pentru proba de aruncări libere se execută 12 aruncări

**) *Traseul* se desfășoară pe tot terenul, cu 2 pasatori situați în prelungirea liniei de aruncări libere în afara spațiului de 6,75m. Se pornește de sub panou, executantul face o deplasare cu pas adăugat până la linia laterală și înapoi după care se preia mingea de sub panou.

1 – din spatele liniei de fund, pasă la jucătorul pasator 1 – pătrundere – reprimire – aruncare la coș din alergare cu două pășiri pe partea dreaptă – recuperare;

2 – pasă la jucătorul pasator 2 – pătrundere – reprimire – pasă la jucătorul pasator 1 – reprimire - aruncare la coș din alergare cu două pășiri pe partea stângă – recuperare;

3 – executantul pornește în dribling printr-un al doilea jaloan pe semicercul de 6,75 m, în dreptul liniei de aruncări libere, al doilea în punctul de la centrul terenului, iar cel de-al treilea simetric cu primul, în cealaltă jumătate de teren. După ultimul jaloan arunca la coș din dribling pe partea stângă – recuperare;

4 – pornește în dribling în sens invers, ocolind jaloanele, după care se îndreaptă spre coș, și efectuează o aruncare din dribling pe partea dreaptă – recuperare;

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională profilul sportiv, toate specializările

5 – pasă la jucătorul pasator 1 – pătrundere – dribling în viteză maximă – aruncare la coș din săritură de la linia de aruncări libere – recuperare;
6 – pasă la jucătorul pasator 2 – pătrundere – dribling în viteză maximă – aruncare la coș din săritură de la linia de aruncări libere – recuperare;
7 – dribling în viteză către coșul advers – aruncare la coș din săritură din afara spațiului de restricție – recuperare;
8 – dribling în viteză către coșul advers – aruncare la coș din săritură din afara spațiului de restricție.
Aruncările marcate din dribling și din alergare vor fi notate cu 1 punct, iar aruncările din săritura vor fi notate cu 2 puncte.
Proba se cronometrează de la începerea deplasării cu pas adăugat până când mingea de la ultima aruncare atinge instalația și se numără punctele marcate. Timpul maxim pentru probă este de 1,45 min – masculin și 2,00 min – feminin. Dacă executantul depășește acest barem de timp proba nu se ia în considerație = 0 puncte. Proba se execută o singură dată.

4. BASEBALL / SOFTBALL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate											
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)	8,0	7,7	7,9	7,6	7,8	7,5	7,7	7,4	7,6	7,3	7,5	7,2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1,80	190	1,85	195	1,90	200	1,95	205	2,00	210	2,05	215
3.	Alergare de rezistență 1000 m (min)	4,15	4,05	4,10	4,00	4,05	3,55	4,00	3,50	3,55	3,45	3,50	3,40

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate											
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta specifică *) (sec)	15,4	15,0	15,3	14,9	15,2	14,8	15,1	14,6	14,9	14,5	14,3	14,5
2.	Prinderea mingii și pasă în baza 1, 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
0,5 puncte pentru prinderea mingiei și 0,5 puncte pentru aruncare precisă													
3.	Atacul (bătaia mingii), 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
0,5 puncte pentru precizia lovirii mingiei și 0,5 puncte pentru forța lovirii mingiei													
4.	Joc bilateral în condiții regulamentare	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.											

*) **Naveta specifică** – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia de la 10 m, după care se întoarce la linia de la 5 m, continuă alergarea până la linia de la 15 m, se întoarce la linia de la 10 m, după care aleargă la linia de la 20 m și revine la linia de start. La fiecare schimbare de direcție elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

5. BOX

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate							
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4	
		F	B	F	B	F	B	F	B

	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1. Flotări (nr. executii)	23	28	24	29	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34	30	35	31	36	35	40
2. “Echer” (nr. executii)	20	26	22	28	24	30	26	31	27	32	28	33	30	34	32	36	34	38	36	40
3. Sărituri cu genunchii la piept (nr. executii)	38	48	40	50	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60	52	62	54	64	56	66

B. PROBE SPECIFICE

1. Box cu umbra (3 minute)
Procedee tehnice de bază:
- poziția de gardă și deplasarea în ring
 - poziția corectă a mișcării brațelor în funcție de procedeele de lovire:
 - lovitura directă la cap și la corp
 - lovitura laterală cap-corp, alternativ
 - lovitura oblică de sus în jos
 - upercutul
 - blocajul
2. Box cu partener (2 reprize a câte 2 minute fiecare, cu pauză 1 minut între ele) în condiții regulamentare.

6. CANOTAJ

Nr. crt.		Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Genuflexiuni libere (nr. repetări) / 2 min	56	62	58	64	60	66	62	68	64	70	66	72	68	74	70	76	72	78	74	80
2.	Alergare de rezistență 2000 m (min)	1005	8.55	1000	8.50	9.55	8.45	9.50	8.40	9.45	8.35	9.40	8.30	9.35	8.25	9.30	8.20	9.25	8.15	9.20	8.10
3.	Ramat orizontal 15kg-fete; 20kg-baieti/ 2min	72	72	74	74	76	76	78	78	80	80	82	82	84	84	86	86	88	88	90	90

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.		Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență liberă, distanță de 1000 m, cu următoarele intensități în watt:	175	245	180	250	185	255	190	260	195	265	200	270	205	275	210	280	215	285	220	290

2.	Vâslit pe apă în ambarcaţiune de 1-vâslă cu parcurgerea distanţei de 1000 m în ritm de cursă cu plecare start de pe loc şi lovituri specifice startului
3.	Manevrarea ambarcaţiunii cu îndepărtarea de la ponton fără ajutor (împingerea de la ponton)
4.	Întoarcerea ambarcaţiunii de 1x către dreapta, către stânga, vâslit contră, intrare la ponton cu pupa şi prova
5.	Cunoştinţe teoretice despre treptele de efort (aluri) folosite în pregătirea canotorului, corelaţia existenţa între acestea şi frecvenţa cardiacă
6.	Cunoştinţe despre reglajul ambarcaţiunilor (palonier, sine, înălţimea furecheţilor, antrax, unghiurile, atac, mijloc, degajare, pârghii interioare, exterioare atât la vâsle cât şi la rame)

7. CĂLĂRIE

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi norme	EVALUAREA REZULTATELOR																		Nota 8				Nota 9				Nota 10			
		Nota 1			Nota 2			Nota 3			Nota 4			Nota 5			Nota 6			Nota 7			Nota 8			Nota 9			Nota 10		
		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B	
1.	Flotări	5	8	7	10	12	8	12	9	14	10	16	11	18	12	20	14	22	16	24	18	26									
2.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1.55	1.90	1.60	1.95	2.00	1.65	2.00	1.70	2.05	1.75	2.10	1.80	2.15	1.85	2.20	1.90	2.25	1.95	2.30	2.00	2.35									
3.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu picioarele sprijinite (30 sec)	11	17	12	18	13	19	14	20	15	21	16	22	17	24	18	26	19	28	20	30										
4.	Traseu aplicativ *) (sec.)	36"	33"	35"	32"	34"	31"	33"	30"	32"	29"	31"	28"	30"	27"	29"	26"	28"	25"	27"	24"										

*) **Descrierea traseului aplicativ:** Alergare 5m, ridicarea mingii medicinale de 3 kg, alergare pe planul înclinat, deplasare în echilibru pe bâma de gimnastică, coborâre prin săritură în adâncime pe salteaua de gimnastică, rostogolire înainte, alergare 5 m până la capra de sărituri, aşezarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingiei şi alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

B. PROBE SPECIFICE

6. Poziţia în şa
7. Conducerea calului în trap
8. Conducerea calului în galop
9. Parcurgerea unui traseu cu 12 obstacole, înălţimea 0,90 m, dintre care 2 duble. Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziţia în şa, tehnica conducerii calului în trap şi galop şi siguranţa parcurgerii traseului cu obstacole.
10. Progresie de dresaj – 8 min.
- Se urmăreşte şi se apreciază cu note de la 1 la 10 poziţia călăreţului, corectitudinea şi efectul ajutoarelor, supunerea, atenţia, încrederea, lejeritatea trenului anterior, impulsia, elasticitatea, supleţea, angajarea trenului posterior, mersurile (francheţea şi regularitatea).

8. DANS SPORTIV

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Valoarea notelor acordate																		Nota 8				Nota 9				Nota 10			
		Nota 1			Nota 2			Nota 3			Nota 4			Nota 5			Nota 6			Nota 7			Nota 8			Nota 9			Nota 10		
		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B		F	B	

Programa şcolară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocaţională-profilul sportiv, toate specializări

1.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul drept - cm)	+15	+13	+14	+12	+13	+12	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5	+6	+4
2.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul stâng - cm)	+15	+13	+14	+12	+13	+12	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5	+6	+4
3.	Din atârnat menținerea picioarelor întinse la orizontală (sec.)	10	12	11	13	12	14	13	14	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21
4.	Flotări pe sol (nr. execuții)	1	2	2	4	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9	18	10	20	
5.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoii - în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	
6.	Ridicări ale trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	

B. PROBE SPECIFICE

2. Coregrafie pentru minim clasa "C", pentru două dansuri (un dans standard și un dans latino, la alegere).
Evaluarea conținutului tehnice se va face conform regulamentului F.R.D.S., acordându-se note întregi de la 1 la 10.

9. FOTBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.)	7'9	7'7	7'8	7'6	7'7	7'5	7'6	7'4	7'5	7'3	7'4	7'2	7'3	7'1	7'2	7'0	7'1	6'9	7'0	6'8		
2	Alergare de rezistență 2000 m (min.)	8'05	7'55	8'00	7'50	7'55	7'45	7'50	7'40	7'45	7'35	7'40	7'30	7'35	7'25	7'30	7'20	7'25	7'15	7'20	7'10		
3.	Forța musculaturii abdominale Nr. execuții în 30 sec.	18	20	19	21	21	23	23	25	25	27	27	29	28	30	29	31	30	32	31	33		

B. PROBE SPECIFICE																							
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Șut la poartă de lângă minge statică 10 execuții (nr. reușite)*	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10		

2.	Dribling printre 5 jaloane **	12'5	12'5	12'3	12'3	12'1	12'1	11'9	11'9	11'7	11'7	11'5	11'5	11'3	11'3	11'1	11'1	10'9	10'9	10'7	10'5
3.	Controlul balonului ***	15	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	60	60	70	80	80	85	85	85	95
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază corect eficiența execuțiilor																			

* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul se execută de la 20 m.
**Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.
*** Controlul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

10. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate										Nota 8	Nota 9	Nota 10
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10			
1.	Tracțiuni din atânat la bara fixă (nr. execuții)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atânat la scara fixă până la punctul de apucare (nr. execuții)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	175	178	180	183	185	188	190	195	200	205			

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente și cerințe specifice conform codului de punctaj în vigoare.
Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

11. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atânat la bară (nr. execuții)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atânat până la punctul de apucare (nr. execuții)	8	9	10	14	15	16	17	18	19	20
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 17 ani, juniori I, nivel V.
Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 26 puncte	22-26 puncte	18-21,950 puncte	14-17,950 puncte	12-13,950 puncte	Sub 12 puncte

2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceată, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții)	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25

B. PROBE SPECIFICE

BĂIEȚI – performanța în kilograme cumulată la cele două sărituri (smuls și aruncat), în funcție de categoria de greutate.

Categoria de greutate	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
36	50	52	55	57	60	63	68	70	73	75
40	55	57	60	62	65	68	73	75	78	80
45	58	60	62	68	70	73	75	80	83	85
50	60	64	67	70	75	78	80	83	88	90
56	68	70	73	75	77	80	84	88	92	95
62	70	74	78	80	83	85	90	93	95	100
69	80	83	88	92	95	98	102	105	110	115
77	85	90	93	96	100	103	108	112	115	120
85	92	95	98	100	105	108	112	117	120	125
+85	95	100	105	110	115	120	125	128	130	135

FETE – performanța în kilograme la genuflexiuni cu haltera, în funcție de categoria de greutate.

Categoria de greutate	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
36	30	32	35	38	40	43	45	48	50	55
40	33	37	39	43	45	48	50	53	58	60
44	35	39	43	48	50	53	57	60	63	65
48	40	45	48	52	55	58	62	65	68	70
53	43	48	50	55	60	63	68	70	72	75
58	45	50	55	62	65	68	70	72	75	80
63	48	52	59	65	70	73	75	80	82	85
69	53	55	62	70	75	78	82	87	87	90
+69	60	65	70	75	80	83	85	90	92	95

14. HANDBAL

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																Nota 9				Nota 10			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 11	Nota 12	Nota 13	Nota 14	Nota 15	Nota 16	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5,0	4,8	4,9	4,7	4,8	4,6	4,7	4,5	4,6	4,4	4,5	4,3	4,4	4,2	4,3	4,1	4,2	4,0	4,1	4,2	4,0	4,1	3,9	3,9

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializările

2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	180	200	185	205	190	210	195	215	200	220	205	225	210	230	215	235	220	240	225	245
3.	Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)	25	31	26	32	27	33	28	34	29	35	30	36	31	37	32	38	33	39	34	40
4.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90 grade, palmele la ceață 30" (nr execuții)	22	25	23	26	24	27	25	28	26	29	27	30	28	31	29	32	30	33	31	34
5.	Alergare de rezistență 800m (F) / 1000m (B)	3'30	4'00	3'25	3'55	3'20	3'50	3'15	3'45	3'10	3'40	3'05	3'35	3'00	3'30	2'95	3'25	2'90	3'20	2'85	3'15

B. PROBE SPECIFICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Structură tehnică*	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției procedeeilor tehnice.																			
2.	Joc bilateral – 2 reprize a 15'	Se apreciază comportamentul în joc																			

* Structura tehnică – Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

15. HOCHEI PE GHEAȚĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m start de sus (sec)	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"0	8"1	8"0	7"9	7"8	7"8	7"7	7"7	7"6	7"6	7"5	7"5	7"4	7"4
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.70	180	1.75	185	1.80	190	190	195	195	200	205	205	210	210	215	215	220	220	225	225
3.	„Naveta” (sec) *	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"7	7"4	7"9	7"2	7"8	7"1	7"7	7"0	7"6	6"8	6"8

* DESCRIEREA PROBEI Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înăpoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înăpoia unei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

- 3. Test de patinaj nr.1. Patinaj cu față de la linia porții până la linia roșie de centru, urmat de patinaj cu față până la linia de plecare.
- 4. Test de patinaj nr.2. Patinaj cu spatele între cele 2 linii albastre, patinaj cu față între cele 2 linii albastre, patinaj cu spatele până la linia de plecare.

NOTA	5	6	7	8	9	10
TESTUL NR.1	20,5	20,3	20,0	19,5	19,3	19,0
TESTUL NR. 2	26,5	26,3	26,0	25,5	25,3	25,0

16. HOCHEI PE IARBĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională,profilul sportiv, toate specializări

1.	Alergare de viteză 50 m start de sus (sec)	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"1	8"0	8"0	7"9	7"8	7"8	7"7	7"7	7"6	7"6	7"5	7"4
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.70	180	1.75	185	1.80	190	190	195	195	200	205	210	210	215	215	220	220	225
3.	„Naveta” (sec) *	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"7	7"4	7"9	7"2	7"8	7"1	7"7	7"6	6"8

* Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înăpoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înăpoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

- Pasul 1. Plecare fără minge de la linia de fund.
Pasul 2. Preluarea mingii de pe semicercul de la 9m.
Pasul 3. Slalom cu mingea printre jaloane (3 buc).
Pasul 4. Conducerea mingii spre semicercul de 9m din partea opusă a terenului.
Pasul 5. Șutul la poartă imediat după intrarea în semicerc

NOTA	5	6	7	8	9	10
Țimp băieți(sec)	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50
Țimp fete(sec)	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00

17. ÎNOT

PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m liber (min)	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16	1.16	1.14	1.14	1.12	1.12	1.10	1.10	1.08	1.08	1.06	1.06	1.04
2.	200 m liber (min)	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40	2.42	2.36	2.38	2.32	2.34	2.28	2.30	2.24	2.26	2.22
3.	100 m bras (min)	1.42	1.38	1.40	1.36	1.38	1.34	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28	1.30	1.26	1.28	1.24	1.26	1.22
4.	200 m bras (min)	3.35	3.29	3.31	3.25	3.27	3.21	3.23	3.17	3.19	3.13	3.15	3.09	3.11	3.05	3.07	3.01	3.03	2.97
5.	100 m spate (min)	1.30	1.28	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16	1.16	1.14	1.14	1.12
6.	200 m spate (min)	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.96	2.98	2.92	2.94	2.88	2.90	2.84	2.86	2.80	2.82	2.76	2.78	2.72
7.	100 m flutur (min)	1.30	1.26	1.28	1.24	1.26	1.22	1.24	1.20	1.22	1.18	1.20	1.16	1.18	1.14	1.16	1.12	1.14	1.10
8.	200 m flutur (min)	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.98	3.00	2.94	2.96	2.90	2.92	2.86	2.88	2.82	2.84	2.78	2.80	2.74
9.	200 m mixt (min)	3.08	3.02	3.04	2.98	3.00	2.94	2.96	2.90	2.92	2.86	2.88	2.82	2.84	2.78	2.80	2.74	2.76	2.70

18. JUDO

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.55	1.85	1.60	1.90	1.65	1.95	1.70	2.00	1.75	2.05	1.80	2.10	1.85	2.15	1.90	2.20	1.95	2.25

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

2.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele 2 categorii	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele 3 categorii	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	15	20
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele 2 categorii	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12	14	12	14

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
1.	Uchi komi Tomi Waza 30 sec. (nr. execuții)	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
2.	Meci cu durată de 4 min.	8	11	9	13	10	15	11	16	12	17	13	18	14	18	16	20	18	24	22	30
Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.																					

19. KAIAC-CANOE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
1.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
2.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la ceafă în 30" (nr. execuții)	4	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9	15	10	16	10	16	11	18	12	19
3.	Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții)	13	16	14	17	15	18	16	19	17	20	18	21	22	24	23	25	24	26	25	27
		9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14	19	15	20	16	21	16	21	17	22

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
1.	Kaiac simplu 200m (sec)	58	52	57	51	56	50	55	49	54	48	53	47	52	46	51	45	50	44	49	43
2.	Kaiac simplu 500m (min)	3,00	-	2,55	-	2,50	-	2,45	-	2,40	-	2,35	-	2,30	-	2,25	-	2,23	-	2,20	-
3.	Kaiac simplu 1000m (min)	-	5,08	-	5,05	-	5,00	-	4,55	-	4,50	-	4,45	-	4,40	-	4,35	-	4,32	-	4,30
4.	Canoe simplu 200m (sec)	69	55	68	54	67	53	66	52	65	51	64	50	63	49	62	48,0	63	47,0	61	46,0

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

5.	Cance simplu 500m (min)	3.18	-	3.15	-	3.10	-	3.00	-	2.55	-	2.52	-	2.50	-	2.48	-	2.46	-	2.44	-
6.	Cance simplu 1000m (min)	-	5.45	-	5.35	-	5.30	-	5.22	-	5.18	-	5.10	-	5.05	-	5.00	-	4.50	-	4.45

Notă: Toți candidații susțin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanța de 50 m, fără cronometrare.

20. KARATE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări cu bătaie din palme în față, pieptul pe podea cu bătaie la spate-1' (nr. execuții)	15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	30
2.	Flexia trunchiului din culcat dorsal, cu mâinile la ceafa, de picioare ținut- 1' (nr. execuții)	43	49	44	50	45	51	46	52	47	53	48	54	49	55	50	56	51	57	52	58
3.	Săriuni alternative laterale peste obstacol (la nivelul genunchiului)-1' (nr. execuții)	75	85	76	86	77	87	78	88	79	89	80	90	81	91	82	92	83	93	84	94
4.	Rezistență- 800m fete/1000m băieți	3,45	4,15	3,40	4,10	3,35	4,05	3,30	4,00	3,25	3,55	3,20	3,50	3,15	3,45	3,10	3,40	3,05	3,35	3,00	3,30
5	Viteza-50m plată cu start de sus	8,4	7,4	8,3	7,3	8,2	7,2	8,1	7,1	8,0	7,0	7,9	6,9	7,8	6,8	7,7	6,7	7,6	6,6	7,5	6,5

B. PROBE SPECIFICE

- 1. Combinatii: mawashi zuki (pentru kumite) – 30" /28 repetări pentru nota 10 la fete, scăzând câte un punct pentru fiecare repetare în minus.
 - mae geri – gyaku zuki – kizami zuki (pentru kata) 30" /28 repetări pentru nota 10 la fete, scăzând câte un punct pentru fiecare repetare în minus.
- 2. Kata: kanku dai și jion – execuție + bunkai pentru kata” bassai dai ”
- 3. Patru combinații pentru kumite – aplicație (cu partener) + explicație
- 4. Kumite - meci 2’ fete / 3’ băieți

21. LUPTE GRECO ROMANE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săriuna în lungime de pe loc (cm)	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215	190	220	195	225	200	230
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	20	19	22	20	24	22	26	24	28	26

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17	14	18	15	19
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele trei categorii	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18	12	19	13	20	14	21
5.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele două categorii	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17

B. PROBE SPECIFICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 11	Nota 12	Nota 13	Nota 14	Nota 15	Nota 16	Nota 17	Nota 18	Nota 19	Nota 20
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)	6	7	8	9	10	12	14	15	9	16	10	17	11	18	12	19	13	20	14	21
2.	Luptă – 2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.																			

22. LUPTE LIBERE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	185	160	190	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215	190	220	195	225	200	230		
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	20	19	22	20	24	22	26	24	28	26		
3.	Tracțiuni din atânat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17	14	18	15	19		
4.	Tracțiuni din atânat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele trei categorii	5	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18	12	19	13	20	14	21		
5.	Tracțiuni din atânat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele două categorii	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17		

B. PROBE SPECIFICE											
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20
2.	Luptă – 2 reprize, în condiții regulamentare	Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic.									

23. ORIENTARE SPORTIVĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9"7	9"2	9"5	8"9	9"2	8"7	8"9	8"5	8"7	8"3	8"5	8"1	7"9	7"6	7"9	7"3	7"3	6"9
2.	Naveta 10x5 m*	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	14	13	13	12	12	11
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)	4'35"	6'35"	4'30"	6'30"	4'25"	6'25"	4'20"	6'20"	4'20"	6'10"	4'10"	3'55"	5'50"	5'45"	3'50"	5'40"	3'45"	5'35"

* **DESCRIEREA PROBELOR:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, dăruie cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE

2. Parcurgerea unui traseu de concurs corespunzător vârstei. Traseul, timpul de parcurgere, sistemul de punctaj și echivalarea acestora în note se stabilesc de către comisia de examinare.

24. PATINAJ ARTISTIC

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Detenta (cm)	30	35	35	40	40	45	45	50	50	55	55	60	60	65	65	70	75	80
2.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4	4.9	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.6	4.4	4.4	4.3	4.2	4.0

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba "Matorin" (grade)	615	615	655	655	695	695	735	735	775	775	820	820	865	865	910	910	955	1000
2.	Program pe patine cu role*	Se apreciază corectitudinea, expresivitatea și eficiența execuțiilor.																	

* Executarea pe patine cu role a unui program (fără muzică) care să cuprindă:

- tăierea gheții cu fața și cu spatele;
- pași în cerc;
- pași în linie;
- elemente de echilibru (fandări, cumpene, "pușcă", "cioară"

25. PATINAJ VITEZĂ

B. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	5.8	5.4	5.7	5.3	5.6	5.2	5.5	5.1	5.4	5.0	5.3	4.9	5.2	4.8	5.1	4.7	5.0	4.5

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională profilul sportiv, toate specializările

2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.70	1.90	1.75	1.95	1.80	2.00	1.85	2.05	1.90	2.10	1.95	2.15	2.00	2.20	2.05	2.25	2.10	2.30	2.15	2.35
3.	Alergare 100 m	16.7	15.7	16.4	15.4	16.1	15.1	15.8	14.8	15.5	14.5	15.2	14.2	14.9	13.9	14.6	13.6	14.3	13.3	14.0	13.0
4.	Alergare de rezistență 800 m F, 1500 m B	2.95	5.85	2.90	5.80	2.85	5.75	2.80	5.70	2.75	5.65	2.70	5.60	2.65	5.55	2.60	5.50	2.55	5.45	2.50	5.40

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Sărituri laterale „de patinaj” (5 dr-5 sig) (cm)*	6.70	7.20	6.80	7.30	6.90	7.40	7.00	8.50	7.10	8.60	8.20	8.70	8.30	8.80	8.40	8.90	8.50	9.00	8.60	9.10
2.	Patinaj pe pistă redusă 111 m, 2 ture 222 m	24.3	23.3	24.1	23.1	23.9	22.9	23.7	22.7	23.5	22.5	23.3	22.3	23.1	22.1	22.9	21.9	22.7	21.7	22.5	21.5

* Se execută 5 sărituri spre stânga și 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri

26. POLO PE APĂ

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Forța muscularii abdominale (nr. execuții în 30 sec)	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32	31	33	32	34	33	35
2.	400 m liber (min)	5'59"	5'56"	5'55"	5'52"	5'51"	5'48"	5'47"	5'44"	5'43"	5'40"	5'39"	5'36"	5'35"	5'32"	5'31"	5'28"	5'27"	5'24"	5'23"	5'20"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Aruncare pe spațiul porții de la 7 m.	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Joc bilateral – 2 reprize x 5 min, condiții regulamentare	Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului.																			

27. RUGBY

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	7.75	7.75	7.67	7.53	7.40	7.35	7.25	7.10	7.05	6.98	7.75	7.75	7.67	7.53	7.40	7.35	7.25	7.10	7.05	6.98
2.	Alergare de viteză 20 m cu start de sus (sec)	4.66	4.66	4.52	4.37	4.28	4.18	3.58	3.43	3.28	3.20	4.66	4.66	4.52	4.37	4.28	4.18	3.58	3.37	3.28	3.20
3.	Naveta 10x5m	17.75	17.75	17.41	16.73	16.39	16.15	15.78	15.31	14.65	14.49	17.75	17.75	17.41	16.73	16.39	16.15	15.78	15.00	14.65	14.49

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

4.	3000m LI	14.30	14.25	14.20	14.15	14.10	14.05	13.55	13.45	13.25	13.05
5.	3000m LII	14.30	14.20	14.15	14.10	14.05	13.55	13.35	13.25	12.55	12.50
6.	3000m LIII	14.20	14.10	14.00	13.55	13.40	13.25	13.00	12.55	12.50	12,35
7.	Tracțiuni (nr. rep.)	0	1	2	3	4	6	8	10	12	14
8.	Abdomene/40sec	25	27	29	31	33	34	36	37	39	42
9.	Izometrie	2.00	2.15	2.30	2.45	3.00	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15

A2. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PENTRU ¾

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	7.00	6.85	6.79	6.60	6.50	6.35	6.30	6.20	6.14	6,04
2.	Alergare de viteză 20 m cu start de sus (sec)	3.58	3.49	3.33	3.28	3.19	3.17	3.07	2.94	2.87	2.81
3.	Naveta 10x5m	17.26	16.90	16.70	16.34	15.97	15.60	15.50	15.19	14.78	14,38
4.	Abdomene/40sec	27	30	32	34	36	38	39	41	43	44
5.	Tracțiuni (nr. rep.)	2	4	6	7	8	9	10	12	14	16
6.	3000m	14.00	13,55	13.50	13.40	13.25	12,50	12,40	12,30	12.20	12,10
7.	Izometrie	2.00	2.15	2.30	2.45	3.00	3.15	3.30	4.00	4.15	4.20

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Structură tehnică*	Se apreciază trecerea de adversar prin lovitura de picior înaltă, prinderea balonului din zbor și alergare, poziția brațelor și picioarelor la placa lateral, poziția brațelor la recepția balonului, tehnica fentei de pasare și schimbarea de direcție, viteza de deplasare.									
2.	Joc cu efectiv diferit (8,13,15), pe teren normal sau redus	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post									

* **Structură tehnică** : Pe un grid de 30x50 plecare în pereche, din alergare placaj în doi la adversar (unul plachează adversarul altul ia balonul, alergare spre adversar (2x1), fixarea adversarului și pasarea la partener, șut de urmărire pentru partener, prinderea balonului cu depășirea adversarului cu fenta de pasă și pasarea balonului la partener, sprint 20 m finalizat cu încercare.

28. SANIE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză pe 30m, cu start de sus	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"0	4"7
2.	Săritura în lungime de pe loc	165	180	170	190	175	195	180	200	220	235
3.	Alergare de rezistență - 600m	4"10	4"00	4"05	3"55	4"00	3"50	3"55	3"45	3"30	3"15

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

B. PROBE SPECIFICE		Valoarea notelor acordate																				
Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	
1.	Abdomen – 30 sec.	17	17	19	19	21	21	23	23	24	25	25	27	27	29	29	31	31	33	33	35	35
2.	Aruncarea mingii medicinale înapoi peste cap, cu două mâini	5	7	5.5	7.5	6	8	6.5	8.5	7	9	7.5	9.5	8	10	8.5	10.5	9	11	9.5	11.5	
3.	Starturi role, pantă minimă 7.5%	3"000	2"800	2"900	2"700	2"800	2"600	2"700	2"500	2"600	2"400	2"500	2"300	2"400	2"200	2"300	2"100	2"200	2"000	2"100	1"900	

29. SĂRITURI ÎN APĂ

Nr. crt.		Probe și norme		Valoarea notelor acordate																			
				Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
				F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.		Forța muscularii abdominale (nr. execuții în 30 sec)	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32	31	33	32	34	33	35	
2.		Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	9	7	11	9	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	23	21	25	23	27	25	
3.		Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	20	23	21	25	22	27	24	29	26	32	28	35	30	38	32	41	34	44	37	47	

B. PROBE SPECIFICE

O probă la alegere:

- a)Trambulină 1 m
 - fete - cinci sărituri libere fără limită de coeficient.
 - băieți - sase sărituri libere fără limită de coeficient.
- b)Trambulină 3 m
 - fete - cinci sărituri libere fără limită de coeficient.
 - băiete - sase sărituri libere fără limită de coeficient.
- c) Platformă
 - fete - cinci sărituri libere fără limită de coeficient.
 - băieți - sase sărituri libere fără limită de coeficient.

30. SCHI ALPIN

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săriuri succesive în lateral peste ștacheta situată la 10 cm desol, timp de 30 secunde (nr. repetări) (placare și revenire= 1 execuție)	15	17	16	18	28	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	29	31	30	33
2.	Săriitura în lungime de pe loc (cm)	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215	210	220	215	225	220	230	225	235

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializări

3.	Deplasare pe schiuri cu role – stilul liber pe distante stabilite de comisie – mersul de patinaj, împingerea la fiecare pas si împingerea la 2 pași	Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.

32. SCHI FOND

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																							
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10					
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B				
1.	Alergare de rezistență 800m fete și 1600m băieți (min)	4'30	7'0	4'20	6'50	4'10	6'40	4'0	6'30	3'50	6'20	3'40	6'10	3'30	6'0	3'20	5'50	3'10	5'40	3'0	5'30				
2.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)	4	9	5	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18				
3.	Pentasalet fete și decasalt băieți (m)	9,20	19,20	9,30	19,30	9,40	19,40	9,50	19,50	9,60	19,60	9,70	19,70	9,80	19,80	9,90	19,90	10,0	20,0	10,10	20,10				
4.	Tracțiuni	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15				

B. PROBE SPECIFICE

- Deplasare pe schi role – stil clasic, pe distante : Fete 3000 m intre 14'50 – 17'20"; Băieți 4000 m intre 18'20" – 16'20"
- Deplasare pe schiuri cu role - stil liber pe distante : Fete 5000 m intre 17'15" – 18'40"; Băieți 5000 m intre 15'45" – 17'05"

33. SCHI ORIENTARE

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9"7	9"2	8"9	8"5	8"7	8"3	8"5	8"1	8"3	8"9	8"1	7"9	7"9	7"6	8"1	7"9	7"3	7"3	6"9	6"9
2.	Naveta 10x5 m*	21	20	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11								
3.	Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)	4'35"	6'35"	4'30"	6'30"	4'25"	6'25"	4'20"	6'20"	4'15"	6'15"	4'10"	6'10"	4'00"	5'50"	3'55"	5'45"	3'50"	5'40"	3'45"	5'35"

* DESCRIEREA PROBELOR: se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la limita de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE

- 2. Parcurgerea unui traseu de concurs corespunzător vârstei. Traseul, timpul de parcurgere, sistemul de punctaj și echivalarea acestora în note se stabilesc de către comisia de examinare.

34. SCHI SĂRITURI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate
		Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională: profilul sportiv, toate specializările

crt.		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,37	2,27	2,32	2,22	2,27	2,17	2,22	2,12	2,17	2,07	2,12	2,02	2,07	1,97	2,02	1,92	1,97	1,87	1,92	1,82
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	2,00	2,05	2,05	2,10	2,10	2,15	2,15	2,20	2,20	2,25	2,25	2,30	2,30	2,35	2,35	2,40	2,40	2,45	2,50	
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior(cm)	15	14	15,5	14,5	16	15	16,5	15,5	17	16	17,5	16,5	18	17	18,5	17,5	19	18	+19,5	+18,5
4.	Culisearea genunchiului în plan anterior(mobilitate în articulația gleznei) - 46,3 grade(goniometru)		45,7	46,8	46,2	47,3	46,7	47,8	47,2	48,3	47,7	48,8	48,2	49,3	48,7	49,8	49,2	50,3	49,7	50,8	50,2

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Valoarea notelor acordate																					
	Probe și norme		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
			F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul Kirkendal (puncte)	mai puțin de 34 pct	mai puțin de 34 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct	44 pct	46 pct	46 pct	48 pct	48 pct	50 pct sau mai mult	50 pct sau mai mult	
2.		Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat,cu aterizare călare pe ladă (cm)	85	95	90	100	95	105	100	110	105	115	110	120	115	125	120	130	125	135	130	140

35. SCRIMĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec)																				
	5.2	4.9	5.1	4.8	5.0	4.7	4.9	4.6	4.8	4.5	4.7	4.4	4.6	4.3	4.5	4.2	4.4	4.1	4.3	4.0	
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)																				
	185	200	190	205	195	210	200	215	205	220	210	225	215	230	220	235	225	240	230	245	
3.	„Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții)																				
	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Pas fandat plus lovitură în 30 secunde (nr. execuții)	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18

2.	Împingerea manechinului la punct fix prin fândare urmată de salt – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	9	9
3.	Asalt liber – 5 tușe	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor.																		

36. SPORT AEROBIC

A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări pe sol cu desprindere si bataia palmelor (nr. executii)	8	10	9	11	10	12	11	13	13	15	14	17	15	19	16	21	17	23	18	25
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)*	170	185		175	190			185	200	190	205	195	210		200	215	205	220		230
3.	Ridicarea picioarelor până la atingerea punctelor de apucare, din atârnat la scara fixa (nr. executii)	10	14	11	15	12	16	13	17		14	18	15	19	16	17	21	18	22	19	23

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Grupa A: helicopter push up/ split	Normele si echivalarea în note se stabilesc de catre comisia de examinare.																			
2.	Grupa B: straddle support 1/1 turn																				
3.	Grupa C: straddle jump																				
4.	Grupa D: illusion																				
5	Exercitiu liber individual*	Se apreciaza conform codului de punctaj si regulamentului F.R.Gimnastica in vigoare																			

* Exercitiu liber individual – dificultatea minima cuprinsa intre valorile 0.1-0.5 si un element de valoare 0.6

37. ȘAH

PROBA	TIMP DE GÂNDIRE	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
Rezolvare poziții cu TEMA:	NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Recunoașterea deschiderilor pentru 1. C4, 1. F4											
2. Combinații de MAT în trei											
3. Combinații de MAT în patru mutări											
4. Combinații cu CÂȘTIG DE MATERIAL în mai multe mutări											
5. Principii în final											
6. Finduri de dame											
7. Finduri complexe											
8. Principii în deschidere											

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

2.	Alergare de viteză 30 m cu start desus (sec)	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	4.9	4.7	4.8	4.6	4.5	4.4	4.5	4.3	4.4	4.2
3.	Alergare de rezistență 800 m fete și 1000 m băieți (min)	4.00	4.00	3.55	3.55	3.50	3.50	3.45	3.45	3.40	3.40	3.35	3.35	3.30	3.25	3.20	3.15	3.15	3.15
B. PROBE SPECIFICE																			
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																	
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu la punct fix – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	9
2.	Joc de simplită în condiții regulamentare – 1 set	Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor.																	

40. TENIS DE MASĂ

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																			
valoarea notelor acordate																			
Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.60	1.85	1.65	1.90	1.70	1.95	1.75	2.00	1.80	2.05	1.85	2.10	1.90	2.15	1.95	2.20	2.05	2.30
2.	Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța 4 m (dus-întors) – 10 repetări (sec)	14.9	14.7	14.8	14.6	14.7	14.5	14.6	14.4	14.5	14.3	14.4	14.2	14.3	14.1	14.2	14	13.9	14
3.	Aruncări și prinderi ale mingii de tenis de câmp la perete, distant 2 m, 15 execuții (sec)	12.4	11.9	12.3	11.8	12.2	11.7	12.1	11.6	12	11.5	11.9	11.4	11.8	11.3	11.7	11.2	11.1	11

B. PROBE SPECIFICE

VALOAREA NOTELOR ACORDATE																			
Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Execuția a 10 servicii cu efecte și direcții diferite (12 execuții)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10
2.	Serviciu + topspin decisiv – 12 execuții	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10
3.	Inițiere pe serviciu advers (număr de reușite din 15 încercări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10

41. VOLEI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																			
valoarea notelor acordate																			
Nr. Crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritură triplă în lungime de pe loc (m)	6.00	6.75	6.20	7.00	6.40	7.25	6.60	7.50	6.75	7.75	6.90	8.00	7.05	8.25	7.15	8.50	7.25	8.75
2.	Deplasare laterală pe 4 m, 45. sec (număr de repetări)	24	27	25	28	26	29	27	30	28	31	29	32	30	33	31	34	32	35
3.	Alergare de viteză 20 m (sec)	4.30	4.00	4.20	3.90	4.10	3.80	4.00	3.70	3.90	3.60	3.80	3.50	3.70	3.40	3.60	3.30	3.50	3.20

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională-profilul sportiv, toate specializări

B. PROBE SPECIFICE																							
Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																					
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B		
1.	Serviciu de sus din față în zonele 1-5 – 10 execuții (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10		
2.	Preluare din serviciu spre o zonă prestabilă în zona 2-3 lângă plasă (nr. reușite din 10)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10		
3.	Isolateral 6x6	Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă.																					

Notă: serviciul se execută într-o zonă delimitată cu suprafața de 3x3 m în zonele 1 și 5. Elevul executa câte 5 servicii spre fiecare zonă fie alternativ fie succesiv.

42. YACHTING

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
		13	14	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	22	22	24	24
1.	Din sprijin culcat ventral, deplasare pe brațe lateral stânga-dreapta, cu tălpile picioarelor fixate la spalier.																				
2.	Redresarea ambarcațiunii cu menținerea prizei brațelor la derivor după redresare;	42,7	38,3	41,6	37,2	40,5	36,1	39,4	35,0	38,3	33,9	37,2	32,8	36,1	31,7	35,0	30,6	33,9	29,5	32,8	28,4
3.	Așezat pe banca de gimnastică cu picioarele fixate la spalier. Menținerea poziției simulative de echilibrare a ambarcațiunii prin ieșire în chingi* (sec/min)	10'	20'	15'	25'	20'	30'	25'	35'	30'	40'	35''	45''	45''	55''	55''	1'5''	1'5''	1'15''	1'15''	1'25''

*Cerințe: unghiul în articulația genunchiului și în cea coxofemurală mai mare de 90 de grade; sprijinul la banca de gimnastică pe partea posterioară a membrilor inferioare la nivelul genunchilor.

B. PROBE SPECIFICE																					
Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
		7,5	6,6	7,4	6,5	7,3	6,4	7,2	6,3	7,1	6,2	7,0	6,1	6,9	6,0	6,8	5,9	6,7	5,8	6,6	5,7
1.	Ridicarea spinekerului																				
2.	Ampanarea urmată de coborârea spinekerului	23,7	24,6	22,6	23,5	21,5	22,4	20,4	21,3	19,3	20,2	18,2	19,1	17,1	18,0	16,0	16,9	15,9	15,8	16,8	14,7
3.	Reglarea unei ambarcațiuni pentru condiții meteo diferite	Se vor da condițiile meteo. Se va aprecia eficiența și rapiditatea acțiunilor..																			
4.	Armarea, dezarmarea ambarcațiunii și remedierea unei avarii la una dintre următoarele: șota randei, manevra picului, manevra caningam, șota focului, cârma, derivor, capelatura, coca, puntea	Se va aprecia eficiența și rapiditatea acțiunilor.																			
5.	Regată de verificare.	Parcursul unui traseu cu 4 balize, poligon olimpic cu buclă interioară (S-1-2-3-2-3-F) și start cu semnal de avertizare la 5 minute. Se va aprecia ritmul general al execuției, corectitudinea și eficiența procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice																			

Programa școlară pentru disciplina Pregătire sportivă practică, clasele a IX-a - a XII-a, curriculum de specialitate (CS),
filiera vocațională:profilul sportiv, toate specializări

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Ababei, R., (2006). Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura Casei Corpului Didactic" Grigore Tăbăcaru" Bacău.
2. Alexe, N. (1993). *Antrenamentul sportiv*. București: Editura Editis.
3. Bocoș, M., (2008). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Editura Paralela 45, Pitești.
4. Ciolcă, S.M., (2006). *Tehnica și tactica jocului de fotbal*. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București.
5. Cojocaru, A., Cojocaru, M., (2009). *Volei teorie și practică*, Editura Bren, București.
6. Cucoș, C., (2014). *Pedagogie (Ediția a III-a revăzută și adăugită)*, Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași.
7. Dina, G. (2009). *Caiet de lucrări practice, M. D. S. – jocuri sportive – volei*, București.
8. Dragnea, A., Teodorescu S., (2002). *Teoria Sportului*, Editura FEST, București.
9. Dragnea, Adrian, Silvia Teodorescu, Alin Cătălin Păunescu, (2008). *Pregătire sportivă teoretică. Manual pentru clasele a IX-a și a X-a*. Editura CD Press, București.
10. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
11. Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S. (2002). *Teoria sportului*. București: Editura FEST.
12. Ene-Voiculescu, C. (2006) . *Bazele tehnicii și metodicii în sporturile montane – schi alpin*, Editura „Ovidius University Press”.
13. Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale* (ed. a II-a). București: FEST.
14. Epuran, M., & Holdevici, I. (1994). *Psihologia activităților corporale*. București: Editura I.E.F.S.
15. Ghițescu, I., Moanță, A., (2005). *Baschet. Fundamente teoretice și metodice*, București, 2005.
16. Gonța, I., (2015). *Psihopedagogie, Curs în tehnologie IFR*, Editura Fundației România de Măine, București
17. Hantău, I., Bocioacă, L., (1998). *Antrenamentul în judo: pregătirea fizică și tehnică*, Editura Universității din Pitești.
18. Hantău, C., (2004). *Handbal – Antrenamentul copiilor și juniorilor*, Editura Printech, București.
19. Manno, R. (trad. rom.). (1996). *Bazele antrenamentului sportiv*. București: Editura Centrului Național de Metodică
20. Ministerul Educației Cercetării, Tineretului și Sportului, (2011). OM 5574 / 7 octombrie 2011 pentru aprobarea *Metodologiei privind organizarea serviciilor de sprijin educațional pentru copiii, elevii și tinerii cu cerințe educaționale speciale, integrați în învățământul de masă*, Monitorul Oficial al României 785 din 2011.11.04.
21. Moanță, A., (2019), *Baschet – pregătirea copiilor și juniorilor*, curs pentru studenți, Editura Moroșan.
22. Moise, D. (2016). *Tehnica și tactica sportivă – sinteze metodice*. București: ANEFS.
23. Motroc I., Cojocaru V., (1991). *Fotbal curs de bază vol. I, II, III*, A.N.E.F.S. București.
24. Neagu, N., (2012). *Motricitatea umană. Fundamente psihopedagogice*. Editura University Press, Târgu Mureș.
25. Neagu, N., (2010). *Teoria și practica activităților motrice umane*. Editura University Press, Târgu Mureș.
26. Nicolae, F. (2010). *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editura Universității din București.
27. Parlamentul European, (2006). *Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului, privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți*. În Official Journal of the European Union, (2006/962/EC).
28. Păun, E., (2017). *Pedagogie. Provocări și dileme privind școala și profesia didactică*, Editura Polirom, Iași.
29. Păunescu, A.C., Teodorescu, V.S., Gheorghiuță, D.M., Oprea, L., Farkas, C.I., Vancea, A., Pătru, E., Popovici, S., Iordache, T., Toma, S., Osain, C., Szemerjai, A., Pintrijel, C., Tătaru, M., Melinte, E.M., Toma, I., Ganera, C. (2020). *Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activității didactice la disciplina Pregătire sportivă practică pentru anul școlar 2020 – 2021*.
30. Păunescu, A.C., Avram, E.N., Neagu, N.E., Teodorescu, V.S., Moanță, A.D., Vasile, L., Croitoru, D., Bălan, V., Ababei, R., Dumitru, I.M., Stoica, M., Szabo, D.A.I., Melinte, E.M., Gavrișiu, I.C., Ardelean, M., Ionescu, I., Toma, S.S., Ganera, C., Tănase, V.V., Szuchanszki, Șt.I., Tătaru, M., Toth, Z., Pintrijel, C., Bărbulescu, D., Oprea, L., Iordache, T., Farkas, C.I., Pătru, E. (2021). *Repere metodologice pentru*

aplicarea curriculumului național la clasa a IX-a, în anul școlar 2021-2022 pentru disciplina Pregătire sportivă practică – curriculum diferențiat – învățământ vocational – profil sportive.

31. Păunescu, A.C., Avram, E.N., Neagu, N.E., Teodorescu, V.S., Moanță, A.D., Vasile, L., Croitoru, D., Bălan, V., Ababei, R., Dumitru, I.M., Stoica, M., Szabo, D.Al., Melinte, E.M., Gavrișiu, I.C., Ardelean, M., Ionescu, I., Toma, S.S., Ganera, C., Tănase, V.V., Szuchanszki, Șt.I., Tătaru, M., Toth, Z., Pintrijel, C., Bărbulescu, D., Oprea, L., Iordache, T., Farkas, C.I., Pătru, E. (2022). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a, în anul școlar 2022-2023 pentru disciplina Pregătire sportivă practică – curriculum diferențiat – învățământ vocational – profil sportive.*

32. Păunescu, A.C., Avram, E.N., Neagu, N.E., Teodorescu, V.S., Moanță, A.D., Vasile, L., Croitoru, D., Bălan, V., Ababei, R., Dumitru, I.M., Stoica, M., Szabo, D.Al., Melinte, E.M., Gavrișiu, I.C., Ardelean, M., Ionescu, I., Toma, S.S., Ganera, C., Tănase, V.V., Szuchanszki, Șt.I., Tătaru, M., Toth, Z., Pintrijel, C., Bărbulescu, D., Oprea, L., Iordache, T., Farkas, C.I., Pătru, E. (2022). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a, a X-a și a XI-a, în anul școlar 2023-2024 pentru disciplina Pregătire sportivă practică – curriculum diferențiat – învățământ vocational – profil sportive.*

33. Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R.B., Pânișoară I.O., (2008). *Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II.* Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași

34. Predescu, T., & Stan, Z. (2008). *Ghid metodic pentru antrenor.* București: FRA.

35. Programa școlară PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ, curriculum diferențiat, Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările – Anexa nr.2 la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098/09.09.2009

36. Teodorescu, S., (2007). *Antrenament și competiție*, Editura Morosan, București,

37. Teodorescu, S., (2009). *Periodizare și planificare în sportul de performanță – ediția a II-a*, Editura Alpha MDN, Buzău

38. Teodorescu, S., coordonator (2007). *Planificare/monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor*, Editura Discobolul, București, 2011

39. Teodorescu, S., Urzeală, C., (2018). *Bazele antrenamentului sportiv*, Curs universitar, Editura Discobolul, București.

40. Tudor, V. (2001). *Capacitățile motrice și calitățile motrice în sport.* București: Editura ANEFS.

41. Ungureanu, A., & Păcuraru, A. (2014). *Metodica predării educației fizice și sportului.* București: Editura Didactică și Pedagogică.

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Marcu Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
Cozea Florin	Ministerul Educației și Cercetării
Avram Elena-Nely	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Stoica Marius	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București
Bălan Valeria Cristina	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București
Dumitru Iulian-Marius	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
Ganera Cătălin	Liceul cu Program Sportiv "Nicolae Rotaru" Constanța
Pintrinjel Cristian	Clubul Sportiv Școlar Nr. 5 București
Tătaru Marius	Clubul Sportiv Școlar Călărași
Szuchanszki Ștefan-Ivan	Liceul Teoretic "Ion Creangă", Tulcea
Iordache Titel	Școala Gimnazială Nr.197 București
Pătru Emilian	Seminarul Teologic Sfântul Andrei, Galați
Farkas Csaba Istvan	Palatul Copiilor Sfântul Gheorghe, Covasna
Pîslaru Vera Ana	Liceul Special pentru Deficienți de Auz "Sfânta Maria"
Szabo Dan Alexandru	UMFST Tg Mures
Melinte Elena Magda	Liceul cu Program Sportiv Piatra Neamț
Oprea Laurențiu	Colegiul Tehnic Feroviar Mihai I, București
Gavrisiu Iuliana Claudia	Colegiul Național de Informatică Matei Basarab Râmnicu Vâlcea
Toma Simona Sorina	Colegiul Național „Gheorghe Șincai” Baia Mare, Maramureș
Ionescu Iliana	Liceul Tehnologic Stefan Odobleja Craiova
Bărbulescu Daniel	Clubul Sportiv Școlar Slatina
Toth Zoltan	Clubul Sportiv Școlar Petroșani
Tanase Vasile Viciu	Liceul cu Program Sportiv Iași

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Instituție de apartenență
Păunescu Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
Moanță Alina Daniela	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București
Vasile Luciela	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București
Croitoru Doina	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

Anexa nr. 87

Programa școlară
pentru disciplina

Pregătire sportivă teoretică

Clasele a IX-a – a XII-a

Curriculum de specialitate (CS)

Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

Învățământ liceal

Anexa nr. 87
**Programa școlară pentru disciplina *Pregătire sportivă teoretică*,
clasele a IX-a – a XII-a, curriculum de specialitate (CS)**

- *Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările*

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară este un document curricular reglator care conține, într-o organizare coerentă, oferta educațională a unui anumit domeniu disciplinar, în concordanță cu poziția pe care acest domeniu îl are în planul-cadru de învățământ (nivel de școlarizare, profil/ filieră/ specializare/ calificare, arie curriculară, clasa/clasele la care se studiază, număr ore, statut obligatoriu sau opțional).

Programa școlară pentru disciplina *Pregătire sportivă teoretică* este un document oficial care descrie oferta curriculară pentru învățământul liceal. Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate*, cu un buget de timp de 2 ore/săptămână, în cadrul curriculumului de specialitate, la clasele a IX-a - a XII-a. La clasa a XII-a, conform precizărilor privind curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, disciplina mai poate beneficia de 1 oră la două săptămâni, pentru aprofundare.

Disciplina *Pregătire sportivă teoretică* ocupă un loc esențial în planul de învățământ al liceelor cu profil sportiv, având rolul de a fundamenta științific activitatea practică de antrenament și de a forma competențe intelectuale, atitudinale și valori specifice sportivului modern.

Această disciplină contribuie la *înțelegerea mecanismelor, principiilor și regulilor care stau la baza performanței sportive*, oferind elevilor o perspectivă integrată asupra procesului de pregătire fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică și teoretică.

Prin conținuturile sale, *Pregătirea sportivă teoretică* sprijină:

- dezvoltarea unei culturi sportive științifice, bazate pe cunoaștere, raționament și responsabilitate;
- formarea capacității de autoevaluare și autoorganizare în activitatea sportivă;
- înțelegerea relației dintre efort, sănătate, performanță și echilibru psihic;
- dezvoltarea spiritului competitiv și fair-play-ului, fundamentate pe valori etice și morale.

Astfel, disciplina are un rol formativ major în construirea personalității sportivului educat, capabil să îmbine performanța cu respectul față de sănătate, disciplină și regulile sportului.

Scopul principal al disciplinei este formarea unei gândiri științifice aplicate în activitatea sportivă și dezvoltarea capacității elevilor de a înțelege, analiza și aplica principiile pregătirii sportive în contextul antrenamentului și competiției.

Prin studiul disciplinei „Pregătire sportivă teoretică”, elevul-sportiv dobândește:

- o viziune științifică asupra activității sportive;
- capacitatea de autoorganizare, planificare și control al efortului;
- conștiința importanței disciplinei, eticii și sănătății în atingerea performanței;
- deprinderea de a reflecta critic și responsabil asupra propriei evoluții sportive.

În ansamblu, disciplina contribuie decisiv la formarea sportivului educat, echilibrat și performant, capabil să îmbine cunoașterea științifică cu performanța practică și cu respectul față de valorile umane și sportive.

Structura programei include următoarele elemente:

- competențe generale;
- competențe specifice și activități de învățare;
- conținuturile învățării;
- sugestii metodologice.

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dobândite prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în diverse contexte particulare.

Competențele generale definesc *finalitățile majore* ale disciplinei și orientează procesul educațional spre formarea unui sportiv educat, rațional și conștient de mecanismele performanței.

În cadrul disciplinei *Pregătire sportivă teoretică*, competențele generale au următoarele roluri esențiale:

- asigură fundamentarea științifică a pregătirii sportive, prin înțelegerea principiilor de bază ale antrenamentului, efortului și performanței;
- conectează teoria cu practica, oferind elevilor capacitatea de a interpreta și de a aplica în mod conștient principiile antrenamentului sportiv;
- dezvoltă gândirea logică și analitică, necesară pentru a înțelege relațiile cauzale dintre efort, adaptare, refacere și performanță;
- formează o atitudine reflexivă, responsabilă și etică, bazată pe respectul față de sănătate, regulile competiției și principiile fair-play-ului;

• încurajează autonomia sportivului, capacitatea de autoevaluare și autoconducere în procesul propriu de pregătire.

Prin dezvoltarea acestor competențe, disciplina contribuie la formarea unui *sportiv informat, capabil să-și planifice rațional activitatea și să-și optimizeze performanța* în baza cunoașterii științifice.

Competențele specifice concretizează competențele generale și vizează *ce poate face efectiv elevul* în procesul de formare.

Rolul competențelor specifice în formarea elevilor-sportivi:

- transpun cunoștințele teoretice în abilități practice de analiză, planificare și aplicare;
- oferă elevului capacitatea de a interpreta informațiile sportive, de a înțelege reacțiile organismului și de a adapta antrenamentul în diferite situații;
- permit înțelegerea legăturii dintre efort, refacere, alimentație, igienă și performanță;
- contribuie la formarea gândirii strategice, prin analiza factorilor performanței și elaborarea unor soluții pentru îmbunătățirea acesteia;

• sprijină autocunoașterea și autoeducația, componente fundamentale în formarea sportivului responsabil.

Activitățile de învățare sunt mijloacele prin care aceste competențe se dezvoltă în mod progresiv.

Rolul activităților de învățare:

- transmit informația nu doar prin expunere, ci prin descoperire, observare, analiză și reflecție;
- încurajează participarea activă a elevilor la proiecte, studii de caz, dezbateri și simulări privind procesul de antrenament;
- stimulează colaborarea și comunicarea științifică între colegi;
- favorizează învățarea aplicată, conectând teoria cu practica sportivă reală;
- permit elevilor să experimenteze rolul de analist, planificator și observator al propriului efort.

Astfel, competențele specifice și activitățile de învățare contribuie la transformarea elevului din executant într-un participant conștient și activ în procesul de pregătire sportivă.

Conținuturile reprezintă miezul formativ al disciplinei, adică totalitatea conceptelor, principiilor și noțiunilor prin care se realizează formarea competențelor.

Rolul lor în „Pregătirea sportivă teoretică” este de a:

- oferi baza științifică pentru înțelegerea proceselor de efort, adaptare și performanță;
- susține dezvoltarea gândirii sistemice – înțelegerea relațiilor dintre pregătirea fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică și teoretică;
- conecta științele sportului (anatomie, fiziologie, psihologie, biomecanică, nutriție) într-un tot coerent;
- permite formarea culturii sportive generale, necesară oricărui viitor sportiv, antrenor sau specialist în domeniu;
- susține educarea conștiinței de sine și a comportamentului responsabil față de propriul corp și față de regulile competiției.

Prin intermediul conținuturilor, elevul dobândește instrumentele conceptuale pentru a înțelege și a gestiona corect procesele implicate în performanța sportivă.

Sugestiile metodologice au rolul de a ghida cadrul didactic în selectarea, adaptarea și aplicarea strategiilor didactice potrivite, astfel încât învățarea să fie activă, aplicativă și susținută.

Rolul lor formativ constă în:

- orientarea predării spre acțiune și experiment, prin utilizarea metodelor activ-participative: studiul de caz, experimentul, proiectul, analiza video, observarea antrenamentelor;
- îmbinarea teoriei cu practica, prin activități de analiză a antrenamentului propriu, măsurarea reacțiilor organismului, elaborarea de mini-planuri de pregătire;
- adaptarea metodelor la particularitățile elevilor-sportivi, care învață eficient prin observație, demonstrație și aplicare;
- valorificarea resurselor digitale și multimedia – aplicații de monitorizare a efortului, modele 3D, materiale video de analiză biomecanică;
- promovarea învățării colaborative – lucrul în echipe, dezbateri, evaluare între colegi, prezentări de proiecte;
- îmbunătățirea evaluării formative, axată pe progres, înțelegere și capacitatea de aplicare a cunoștințelor, nu doar pe memorare.

Astfel, sugestiile metodologice asigură caracterul viu, aplicativ și motivant al disciplinei, transformând-o într-un proces de formare integrată – intelectuală, morală și practică.

Toate aceste componente curriculare – competențe generale, competențe specifice și activități de învățare, conținuturi și sugestii metodologice – creează împreună scheletul formativ al disciplinei „Pregătire sportivă teoretică”.

Ele asigură:

- formarea unei culturi sportive științifice;
- dezvoltarea capacității de analiză și planificare;
- consolidarea atitudinii etice și responsabile față de efort și performanță;

- modelarea unui sportiv complet – echilibrat, informat, disciplinat și capabil să transforme teoria în performanță.

Disciplina devine, astfel, un instrument de autocunoaștere, educație și profesionalizare în spiritul valorilor sportive moderne.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual
CG2	Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției
CG3	Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline/ramuri sportive
CG4	Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual

Clasa a IX-a

CS 1.1. Identificarea factorilor obiectivi care au generat apariția sportului în viața socială

- Analiza surselor istorice și culturale
 - Elevii analizează fragmente de texte / materiale video despre originile activităților fizice în Grecia Antică, Roma, civilizațiile asiatice și discută factorii socio-culturali care au dus la apariția sportului.
 - Realizarea unei hărți conceptuale cu factorii obiectivi (biologici, sociali, economici, culturali).
 - Studiu de caz comparativ - Elevii primesc două studii de caz (ex.: Sparta și Atena) și identifică elementele de organizare socială care au influențat apariția exercițiilor fizice și a competițiilor.
 - Dezbateri în echipe cu tema „Sportul – necesitate biologică sau construcție socială?”
 - Elevii argumentează pe baza unor informații oferite de profesor.
- Se notează pe tablă ideile care reflectă factorii obiectivi.*
- Activitate de observare și clasificare
 - Profesorul oferă o listă de factori (biologici, economici, militari, religioși).
 - Elevii îi clasifică în tabele, justificând încadrarea lor.
 - Mini-proiect interdisciplinar cu tema „De ce a apărut sportul?” – Elevii realizează în grupe: postere, prezentări simple sau fișe explicative privind factorii care au determinat apariția sportului în societate.

CS 1.2. Argumentarea funcțiilor și obiectivelor sportului în viața socială

- Brainstorming dirijat cu tema „La ce servește sportul astăzi?”
 - Elevii consemnează idei (funcția educativă, recreativă, socială, economică, terapeutică).
 - Profesorul îi ghidează spre definirea funcțiilor oficial recunoscute în știința sportului.
- Analiza unui text sau a unui articol actual despre rolul sportului în sănătatea populației sau în reducerea comportamentelor deviante la tineri. Elevii extrag funcțiile sportului și argumentează importanța lor.
- Realizarea unei scheme sinoptice - Elevii construiesc o sinteză grafică: Funcții ale sportului → Exemple → Argumente sociale.
- Joc de rol: elevii interpretează personaje – medic, profesor, părinte, antrenor, elev – și susțin argumente despre rolul sportului în viața comunității. → Se evidențiază funcțiile majore.
- Realizarea unei mini-cercetări cu tema „Ce rol are sportul în viața ta?” - Elevii interviuează colegi/membri ai familiei. Rezultatele sunt sintetizate în clasă pentru evidențierea funcțiilor sociale.

CS 1.3. Identificarea structurilor organizatorice ale sportului la nivel local/județean

- Documentare ghidată - Profesorul oferă elevilor o listă de structuri posibile:
 - cluburi sportive;
 - asociații județene pe ramuri de sport;
 - direcții județene pentru sport și tineret;
 - inspectorate școlare – catedra de educație fizică;
 - asociații sportive școlare;
 - comisii pe ramuri de sport.
- Elevii caută informații și completează o fișă cu denumirile oficiale.*
- Realizarea unei hărți instituționale - Elevii creează o hartă grafică (pe hârtie sau digital): Structuri sportive locale → Rol → Exemple din județ.
 - Invitat din domeniul sportiv - Profesorul poate invita un reprezentant al unui club local sau al unei structuri sportive județene pentru o discuție interactivă.
- Elevii notează structurile menționate și rolurile lor.*
- Excursie de documentare / vizită la o instituție - Dacă este posibil: vizită la un club, federație locală, DJST sau asociație sportivă. Elevii observă modul de organizare și identifică funcțiile fiecărei structuri.
 - Realizarea unui portofoliu județean al sportului.
 - În grupe, elevii colectează date despre:
 - numărul cluburilor din județ;
 - secțiile sportive;
 - competiții locale;
 - structuri publice și private.
 - La final, fiecare grup prezintă concluziile.

Clasa a IX-a
● Studiu de caz cu tema: „Cum este organizat sportul în orașul nostru?” - Elevii analizează: ■ structurile existente; ■ rolul fiecăreia; - legătura cu sportivii din școală.

CG 2 - Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției

Clasa a IX-a
CS 2.1. Utilizarea terminologiei specifice domeniului
● Glosar colectiv: <i>elevii creează un glosar cu termeni de bază (efort, adaptare, volum, intensitate, coordonare, rezistență etc.).</i> ● Joc „Termenul potrivit”: <i>profesorul oferă definiții, elevii identifică termenul corect.</i> ● Fișă de asociere: <i>elevii asociază termeni cu imagini/ exemple de exerciții.</i> ● Mini-prezentări: <i>fiecare elev explică un termen și oferă un exemplu aplicat.</i> ● Discurs sportiv: <i>elevii redactează un scurt comentariu sportiv folosind terminologia corectă.</i>
CS 2.2. Recunoașterea aspectelor particulare ale terminologiei specifice disciplinei sportive practicate
● Listă de termeni pe ramuri de sport: <i>elevii notează termenii specifici disciplinei proprii (ex.: „start cules”, „pas sărit”, „demaraj”, „rever”, „serviciu”, „pivotare”).</i> ● Analiza video: <i>vizionarea unui meci/ exercițiu din disciplina elevului → identificarea termenilor specifici și explicarea lor.</i> ● Fișă tehnică individuală: <i>fiecare elev realizează o fișă cu 10–15 termeni tehnici din sportul practicat.</i> ● Dicționar comparativ: <i>în grupe mixte (sporturi diferite) elevii compară terminologia specifică fiecărei ramuri.</i> ● Joc de rol: <i>elevul explică unui „începător” (jucat de colegi) termenii esențiali ai disciplinei sale.</i>
CS 2.3. Înțelegerea componentelor capacității motrice și a relațiilor acestora cu capacitatea de performanță
● Realizarea unei scheme conceptuale: <i>elevii desenează schema calități → viteză, forță, rezistență, capacitate coordinativă, mobilitate - sulețe.</i> ● Fișă de analiză: <i>elevii explică rolul fiecărei calități motrice în sporturile practicate.</i> ● Exercițiu de clasificare: <i>profesorul oferă exemple de acțiuni motrice → elevii le atribuie corect calitățile motrice dominante.</i> ● Hărți ale relațiilor: <i>elevii reprezintă grafic conexiunea dintre calitățile motrice și performanță (ex.: „rezistență → duranță → menținerea ritmului în competiție”).</i> ● Mini-experiment: <i>măsurarea frecvenței cardiace înainte/ după un exercițiu → discuție despre rolul rezistenței și adaptării fiziologice.</i>
CS 2.4. Identificarea / delimitarea caracteristicilor capacității de performanță în disciplina sportivă
● Studiu de caz: <i>analiza unui sportiv de top din disciplina sportivă practică de elevi → ce calități determină performanța în acel sport?</i> ● Grafic comparativ: <i>elevii compară „profilul motric” al propriului sport cu alt sport.</i> ● Fișă de autoanaliză: <i>fiecare elev își autoevaluează calitățile motrice în raport cu cerințele sportului practicat.</i> ● Observație dirijată: <i>elevii urmăresc un antrenament al propriei echipe și notează calitățile motrice dominante.</i> Model „cerințe vs. calități”: <i>elevii construiesc un model al disciplinei → caracteristici, calități motrice dominante, surse energetice, profil psihologic.</i>
CS 2.5. Gestionarea eficientă a timpului alocat activității școlare și activității sportive – „antrenament total”
● Jurnal de autocontrol: <i>elevii își consemnează programul zilnic (școală–antrenament–refacere–somn).</i> ● Analiza timpului: <i>elevii identifică factorii care le consumă timpul și propun soluții pentru optimizare.</i> ● Simulare: <i>elevii creează un program ideal pentru un sportiv aflat în perioada competițională.</i> ● Jurnal de activități: <i>elevii notează timp de 1 săptămână cât timp au alocat activităților școlare și activităților sportive → discuție despre echilibrul dintre cele două tipuri de activități.</i> Activitate de consiliere: <i>profesorul discută cu elevii despre prevenirea suprasolicitării, oboselii și epuizării.</i>
CS 2.6. Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate
● Listă de verificare („checklist”): <i>elevii creează un checklist pentru igiena sportivului (duș, echipament curat, încălțăminte adecvată, alimentație, hidratare etc.).</i> ● Studiu de caz: <i>analizarea unor situații problemă (ex.: „sportiv care nu-și schimbă echipamentul”, „hidratare insuficientă” → elevii propun soluții).</i> ● Demonstrație practică: <i>profesorul arată cum se igienizează corect echipamentul (protecții, încălțăminte).</i> ● Poster tematic: <i>elevii realizează postere pentru sala de sport cu mesaje despre igienă și prevenție.</i> Întrebări de tip „Adevărat/Fals”: <i>clarificarea miturilor legate de dușul rece, saună, hidratare etc.</i>

Clasa a IX-a
CS 2.7. Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice
● Analiza celor mai frecvente accidentări: <i>elevii discută în funcție de sportul practicat (entorse, întinderi, rupturi fibrilare, luxații, contuzii).</i> ● Fișă de identificare: <i>elevii completează o fișă:</i> - <i>cauză (ex.: încălzire insuficientă, tehnică defectuoasă, suprafață improprie);</i> - <i>prevenție;</i> - <i>măsuri de protecție.</i> ● Vizionare video: <i>analiza unor secvențe în care apar traumatisme → identificarea cauzelor.</i> ● Demonstrație practică: <i>exersarea corectă a unor procedee de protecție (ex.: căderi controlate, poziții de apărare, folosirea echipamentului).</i> ● Kitul de prevenție: <i>elevii alcătuiesc o listă de echipamente obligatorii în sportul lor (proteze, genunchiere, gleznieri, cască etc.).</i> - Poster „STOP accidentărilor”: <i>elevii creează postere educaționale pentru sală.</i>

CG 3 - Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline / ramuri sportive

Clasa a IX-a
CS 3.1. Aprecierea mărimii efortului
● Măsurarea frecvenței cardiace înainte/după efort: <i>elevii învață să își măsoare pulsul manual și să aprecieze intensitatea efortului (scăzut, mediu, ridicat).</i> ● Grafic al zonei de efort: <i>elevii realizează graficul propriilor valori ale frecvenței cardiace în timpul unui exercițiu simplu → discută despre intensitate.</i> ● Scale de apreciere subiectivă - <i>utilizarea scalei Borg (RPE) pentru a nota percepția efortului;</i> - <i>elevii compară valoarea subiectivă cu frecvența cardiacă reală măsurată.</i> ● Analiza unui exercițiu: <i>profesorul prezintă câteva tipuri de efort specifice unor ramuri/probe sportive (alergare 400 m, sprint, jocuri sportive), elevii estimează intensitatea și justifică.</i> ● Fișe de autoevaluare: <i>elevii notează cum se simt la diferite intensități (respirație, frecvență cardiacă).</i> ● Studiu de caz: <i>elevii analizează o lecție de antrenament și identifică nivelul de efort al fiecărei părți.</i>
CS 3.2. Diferențierea categoriilor de mijloace utilizate în pregătirea sportivă
● Clasificare: <i>elevii primesc o listă de exerciții → trebuie să le încadreze în categorii (mijloace pentru viteză, forță, rezistență, tehnică, tactică, artistică, refacere).</i> ● Harta conceptuală „mijloace de pregătire”: <i>elevii construiesc o schemă vizuală cu tipurile de mijloace și exemple concrete.</i> ● Discuție dirijată: <i>profesorul prezintă caracteristicile fiecărei categorii; elevii oferă exemple din sportul practicat.</i> ● Analiza unui antrenament: <i>elevii urmăresc o secvență video/observă un antrenament și notează mijloacele utilizate.</i> ● Sarcină practică: <i>fiecare elev trebuie să propună, din sportul practicat, 5 mijloace specifice de pregătire pentru fiecare dintre componentele antrenamentului:</i> - <i>tehnică;</i> - <i>fizică;</i> - <i>tactică;</i> - <i>artistică;</i> - <i>psihologică;</i> ● Fișă comparativă: <i>elevii compară două tipuri de mijloace (ex.: „mijloace pentru rezistență vs. viteză”).</i>

Clasa a IX-a**CS 3.3. Aprecierea nivelului de dezvoltare a vitezei, rezistenței și combinațiilor acestora (forță-viteză, viteză-rezistență etc.) prin tehnici și instrumente adecvate**

- Testări standardizate, cu interpretare la clasă:
 - viteză: 30 m sau 50 m sprint → elevii cronometrează și compară rezultatele;
 - rezistență: test Cooper, alergare 6/12 minute sau navetă 20 m;
 - forță-viteză: săritura în lungime de pe loc, aruncarea mingii medicinale;
 - viteză-rezistență: repetări sprint 6×30 m cu pauză scurtă.
- Fișă de testare: elevii înregistrează valorile proprii și le compară cu tabele orientative/valorile colegilor.
- Grafic personal: elevii construiesc un grafic al rezultatelor înainte/după un microciclu de antrenament.
- Autoanaliză: elevii identifică punctele tari/slabe în profilul lor motric.
- Lucru pe grupe: fiecare grup proiectează o mini-probă de testare a unei calități motrice și o prezintă.
- Analiza factorilor care influențează performanța: elevii discută despre:
 - tehnică;
 - echipament;
 - suprafață;
 - nutriție;
 - stare psihică.
- Jurnal de performanță: elevii notează timp de 2–3 săptămâni evoluția în diferite teste simple (de ex. timpul pe 30 m, numărul de repetări la un exercițiu).

CG 4 - Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare**Clasa a IX-a****CS 4.1. Argumentarea statutului instructorului sportiv / antrenorului**

- Brainstorming: „Ce face un antrenor bun?”
 - Elevii enumeră caracteristici și atribuții ale antrenorului.
 - Profesorul notează ideile pe tablă și le grupează în categorii:
 - competențe profesionale;
 - competențe psihopedagogice;
 - competențe sociale/comunicare;
 - responsabilități etice.
- Analiza unui studiu de caz – „O zi din viața unui antrenor”
 - Profesorul prezintă o fișă sau un material video scurt cu activitatea unui antrenor (real sau fictiv).
 - Elevii identifică:
 - atribuțiile acestuia;
 - relația cu sportivii;
 - deciziile pe care trebuie să le ia;
 - responsabilitățile legale și morale.
 - Elevii formulează argumente pentru importanța fiecărui aspect.
- Interviu cu un antrenor / instructor sportiv
 - Dacă este posibil:
 - invitat la clasă sau realizarea unui interviu aplicat în cadrul clubului școlar.
 - Elevii formulează întrebări precum:
 - Ce responsabilități aveți în pregătirea sportivilor?
 - Ce calități trebuie să aibă un antrenor?
 - Ce așteptări au sportivii de la un antrenor?
 - Cum gestionați situațiile dificile?
 - Apoi redactează o scurtă concluzie în care argumentează rolul antrenorului în performanță.
- Activitate pe grupe: „Antrenorul ideal vs. antrenorul real”
 - Elevii sunt împărțiți în grupe și primesc sarcina:
 - să descrie profilul „antrenorului ideal” (competențe, comportament, stil de conducere, comunicare, valori);
 - să îl compare cu un antrenor real pe care îl cunosc;
 - să argumenteze ce elemente sunt esențiale pentru statutul profesional al acestuia.
 - Produsele pot fi postere, fișe sau prezentări.
- Joc de rol: „Tu ești antrenorul!”
 - Elevii primesc situații:
 - sportiv demotivat;

Clasa a IX-a

- *conflict în echipă;*
 - *sportiv accidentat;*
 - *competiție importantă;*
 - *evaluare tehnică.*
 - *Un elev joacă rolul antrenorului, altul rolul sportivului.*
 - *Clasa analizează:*
 - *modul în care antrenorul comunică;*
 - *cum motivează;*
 - *ce decizii ia;*
 - *ce responsabilități își asumă.*
 - *Lectură și discuție pe text: „Codul etic al antrenorilor”*
 - *Profesorul oferă fragmente din reglementări sportive (norme de conduită, responsabilități).*
 - *Elevii discută ce presupune respectarea acestor norme și de ce sunt importante.*
 - *Realizarea unei fișe „Competențele antrenorului”*
 - *Elevii completează o fișă structurată cu:*
 - *competențe tehnice;*
 - *competențe metodice;*
 - *competențe pedagogice;*
 - *competențe psihologice;*
 - *competențe de management al echipei.*
 - *Fiecare elev trebuie să argumenteze de ce fiecare competență este necesară.*
 - *Dezbateri: „Antrenorul – profesor, mentor sau lider?”*
 - *Elevii aleg una dintre perspective și își susțin opinia prin argumente.*
- Scopul: dezvoltarea capacității de argumentare asupra rolurilor complexe ale antrenorului.*

CS 4.2. Observarea și analizarea unei părți din lecția de antrenament

- *Observarea directă a unei secvențe de antrenament*
- *Profesorul organizează o lecție în care elevii urmăresc:*
 - *partea de încălzire;*
 - *partea principală;*
 - *partea finală;*
- sau doar una dintre ele, în funcție de disponibilitate.*
- *Elevii folosesc o fișă de observație pentru:*
 - *durata exercițiilor;*
 - *metodele folosite;*
 - *forma de organizare (frontal, individual, grupuri);*
 - *intensitatea efortului;*
 - *feed-back/ul antrenorului.*
- *Observarea unui material video*
- *Se utilizează un videoclip cu un antrenament (preferabil din disciplina sportivă practică de elevi).*
- *Elevii analizează:*
 - *scopul exercițiilor pentru fiecare parte a lecției;*
 - *tehnica executată;*
 - *modalitatea de corectare din partea antrenorului;*
- *Fișă de analiză structurală a lecției de antrenament*
- *Profesorul oferă o fișă cu rubrici precum:*
 - *obiectivele părții observate;*
 - *materialele/echipamentele utilizate;*
 - *intensitatea percepută;*
 - *metodele și procedeele metodice;*
 - *eficiența exercițiilor;*
 - *comportamentul sportivilor;*
 - *eventuale riscuri / corectări.*
- *Elevii completează și discută la final concluziile.*
- *Analiza comparativă: „Antrenament eficient vs. antrenament ineficient”*
- *Profesorul prezintă două situații (video/scenarii):*
 - *una organizată corect;*
 - *una dezorganizată sau cu greșeli metodice.*
- *Elevii identifică diferențele și discută despre:*

Clasa a IX-a

- *ritmul;*
- *coerența;*
- *progresivitatea;*
- *siguranța exercițiilor.*
- *Misiune pe grupe: „Spionii antrenamentului”*
- *Grupele primesc diferite sarcini pentru observare:*
 - *una urmărește forma de organizare;*
 - *alta analiza tehnicii;*
 - *alta corectările antrenorului;*
 - *alta intensitatea efortului;*
 - *alta disciplina/atenția sportivilor.*
- *La final, fiecare grupă prezintă analizele, iar clasa realizează o sinteză comună.*
- *Reconstrucția părții observate*
- *După vizionare/observare, elevii:*
 - *reconstituie grafic secvența (timpi, exerciții, intensitate);*
 - *propun îmbunătățiri metodice (ex.: creșterea progresivității, schimbarea metodei, adaptarea pentru nivelul sportivilor).*
- *Rol inversat: „Elevul devine antrenor critic”*
- *Fiecare elev scrie un scurt raport în care:*
 - *descrie ce parte a lecției a observat;*
 - *identifică punctele forte;*
 - *notează puncte slabe;*
 - *propune soluții concrete de optimizare.*
- *Micro-observație în sala de sport a școlii*
- *Dacă se desfășoară o lecție practică în paralel (altă clasă), elevii pot observa timp de 10–15 minute secvența și pot analiza:*
 - *eficiența instrucțiunilor;*
 - *siguranța exercițiilor;*
 - *implicarea sportivilor.*
- *Analiza verbală după modelul antrenorilor*
- *Elevii învață să folosească termeni de analiză:*
 - *obiective operaționale;*
 - *sarcină motrică;*
 - *progresivitate;*
 - *intensitate;*
 - *feedback;*
 - *corectare tehnică;*
 - *pauză activă vs. pasivă.*

Lucrează în perechi: unul observă, celălalt prezintă verbal analiza folosind terminologia adecvată.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1.Sportul – fenomen social	1.1. Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice și a sportului 1.2. Funcțiile și obiectivele sportului 1.3. Structura organizatorică a sportului la nivel național
2. Factori care condiționează obținerea performanței sportive	2.1. Importanța teoretică și practică a terminologiei domeniului 2.2. Aparat noțional al sportului 2.3. Capacitate motrică – capacitate de performanță 2.4. Structura capacității de performanță 2.5. Antrenamentul total 2.6. Măsuri de igienă și de prevenție a traumatismelor 2.7. Traumatisme sportive. Cauze și tipuri
3. Proiectarea, conducerea și evaluarea activității sportive	3.1. Efort și solicitare în antrenamentul sportiv 3.2. Mărimea efortului 3.3. Mijloacele antrenamentului sportiv 3.4. Calitățile motrice 3.4. Viteza _ factori condiționali, forme de manifestare, combinații cu alte calități 3.5. Rezistența _ factori condiționali, forme de manifestare, combinații cu alte calități 3.6. Probe și teste de măsurare și evaluare a calităților motrice viteza și rezistența
4.Statutul și rolul instructorului sportiv / antrenorului	4.1. Statutul antrenorului 4.2. Rolul antrenorului 4.3. Competențele instructorului sportiv

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual

Clasa a X-a

CS 1.1. Argumentarea rolului Jocurilor Olimpice în dezvoltarea fenomenului sportiv

- Studiu de caz istoric – „De la Olympia la Tokyo / Paris” - *Elevii analizează un material (text, video) despre evoluția Jocurilor Olimpice.*
Identifică momente-cheie (1896, creșterea numărului de ramuri sportive/ probe, participarea femeilor, profesionalizarea etc.) și argumentează impactul acestora.
- Harta conceptuală: „Rolurile Jocurilor Olimpice”
- *Pe grupe, elevii construiesc o schemă cu rolurile JO la nivel:*
 - social;
 - educativ;
 - politic;
 - economic;
 - cultural.
- Fiecare grup argumentează prin exemple.*
- Dezbateri: „Jocurile Olimpice – cel mai important motor al dezvoltării sportului mondial?” - *Elevii formulează argumente pro/contra, bazate pe date/observații.*
- Analiza impactului JO asupra unui sport
- *Elevii aleg un sport (ex. gimnastică, înot, atletism) și explică:*
 - cum au influențat JO popularitatea și profesionalizarea lui;
 - cum au schimbat regulile și pregătirea sportivilor.
- *Realizarea unui mini-documentar sau poster cu tema: „Jocurile Olimpice și transformările aduse sportului modern”. Elevii prezintă concluziile în fața clasei.*

CS 1.2. Caracterizarea Olimpismului ca mișcare socială complexă

- Analiza textului „Principiile Olimpismului”
- *Elevii primesc extrase din Carta Olimpică și identifică:*
 - valorile fundamentale (exelență, respect, prietenie) ;
 - principiile educaționale;
 - idealurile sociale.
- *Concluzionează printr-o caracterizare a mișcării olimpice.*
- Atelier de idei: „Olimpismul – o filozofie de viață”
- *Elevii lucrează pe grupe și ilustrează prin exemple cum se regăsește olimpismul în:*
 - viața școlară;
 - viața sportivă;
 - comunitate;
 - cultură.
- Pot realiza materiale grafice sau digitale.*
- Analiza unor situații
- *Profesorul prezintă situații precum:*
 - promovarea păcii prin sport;
 - neutralitatea politică;
 - fair-play în competiții.
- *Elevii explică modul în care acestea reflectă principiile olimpismului.*
- Joc de rol – „Comitetul Olimpic decide!”
- *Grupuri de elevi simulează o ședință a CIO:*
 - admiterea unei noi discipline;
 - rezolvarea unei situații de dopaj;
 - promovarea egalității de șanse.
- Elevii justifică deciziile prin valorile olimpice.*
- Compararea „sportului olimpic” cu „sportul de agrement”
- *Elevii identifică diferențe și similitudini:*
 - scopuri;
 - valori;

Clasa a X-a
■ organizare; ■ impact social.
CS 1.3. Distingerea atribuțiilor și tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale
● Realizarea unei „hărți a instituțiilor sportive” din România - Elevii identifică instituții locale și centrale: cluburi, federații, asociații județene, DJST, COSR, minister/agenție etc. - Clasifică atribuțiile și raporturile dintre ele. ● Studiu de caz: „Cum se organizează o competiție oficială?” - Elevii urmăresc pașii: cine aprobă, cine organizează, cine arbitrează, cine finanțează. Astfel descoperă rolurile fiecărei structuri. ● Activitate de documentare: „Cine conduce sportul în județul nostru?” - Pe internet sau prin observație directă, elevii colectează informații despre: ■ cluburi locale; ■ asociații pe ramură de sport; ■ structuri publice. Rezultatele se prezintă oral sau în scris. ● Tabel comparativ: structuri locale vs. centrale - Elevii completează rubrici precum: ■ scop; ■ atribuții; ■ tipuri de competiții; ■ sportivi legitimați, ■ relații de colaborare/subordonare. ● Simulare: „Tu ești președintele unei federații” - Grupuri de elevi primesc diferite situații: ■ organizarea unei competiții interjudețene; ■ realizarea unei selecții pentru lotul național; ■ aprobarea unui regulament. - Trebuie să decidă cine sunt actorii implicați și cum colaborează structurile. ● Interviu cu un reprezentant al unei structuri locale - De exemplu, DJST, un club sau o asociație județeană. Elevii pregătesc întrebări, apoi formulează concluzii despre rolurile instituției.

CG 2 - Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției

Clasa a X-a
CS 2.1. Utilizarea adecvată a conținuturilor specifice componentelor antrenamentului sportiv
● Fișă de analiză: elevii completează o fișă cu componentele antrenamentului (pregătire fizică, tehnică, tactică, artistică, teoretică, psihologică) și dau exemple concrete din sportul practicat. ● Exercițiu aplicativ: elevii asociază componentele antrenamentului cu situații reale (ex.: pregătire fizică → antrenament de forță; pregătire tactică → situații de joc). ● Studiu de caz: profesorul oferă un plan scurt de antrenament; elevii identifică ce componente sunt vizate. ● Proiect în echipe: elevii elaborează o micro-ședință de antrenament pentru disciplina practică, marcând clar componentele folosite. ● Dezbateri: „Care componentă este cea mai importantă pentru disciplina noastră și de ce?”
CS 2.2. Identificarea cerințelor metodice generale ale antrenamentului sportiv contemporan
● Lectură dirijată: elevii analizează un text despre cerințele metodice moderne (progresivitate, continuitate, specificitate etc.). ● Harta conceptuală: elevii construiesc o schemă vizuală cu cerințele metodice ale antrenamentului actual. ● Analiza unui antrenament actual: vizionarea unui antrenament profesionist și identificarea cerințelor metodice respectate. ● Discuție ghidată: profesorul pune întrebări precum: „Cum arată un antrenament modern?”, „Ce îl diferențiază de antrenamentul tradițional?” ● Exercițiu de sortare: elevii primesc cartonașe cu enunțuri – unele corecte, altele incorecte metodice – și trebuie să le clasifice.

Clasa a X-a
CS 2.3. Înțelegerea și implementarea principiilor antrenamentului sportiv
● Prezentare interactivă: <i>elevii notează principiile esențiale (adaptare progresivă, supracompensare, ciclicitate, individualizare, motivație etc.).</i> ● Joc de rol: <i>fiecare elev primește un „principiu” și trebuie să-l explice printr-o situație practică.</i> ● Exercițiu aplicativ: <i>profesorul prezintă un scenariu (ex.: creșterea volumului prea repede). Elevii identifică ce principiu este încălcat.</i> ● Analizarea unui microciclu: <i>elevii organizați în grupe analizează un microciclu și argumentează aplicarea principiilor.</i> ● Poster de sinteză: <i>elevii realizează o prezentare vizuală a principiilor și exemple din sportul lor.</i>
CS 2.4. Înțelegerea și selectarea adecvată a metodelor și procedurilor metodice utilizate în antrenament
● Inventar de metode: <i>elevii listează metodele de dezvoltare (metoda repetărilor, intervalelor, circuit, joc, efort continuu etc.) și le asociază cu obiectivele antrenamentului.</i> ● Identificarea metodelor într-un antrenament observat: <i>prin video sau direct, elevii notează metodele folosite.</i> ● Atelier „Alege metoda corectă!”: <i>profesorul oferă obiective (ex.: dezvoltarea vitezei, dezvoltarea rezistenței aerobe), iar elevii aleg metode potrivite și explică justificarea.</i> ● Plan de antrenament pe grupe: <i>elevii creează o secvență de 10–15 minute pentru dezvoltarea unei calități motrice, explicând metodele alese.</i> ● Tabel comparativ: <i>elevii compară metodele (avantaje, limite, aplicabilitate).</i>
CS 2.5. Caracterizarea formelor de organizare a exersării în antrenamentul sportiv
● Prezentare și discuție: <i>profesorul explică formele de organizare: frontal, pe grupe, individual, circuit, stații.</i> ● Demonstrație vizuală: <i>elevii urmăresc un video cu antrenamente care folosesc diverse forme de organizare și le identifică.</i> ● Simulare la clasă: <i>profesorul propune un exercițiu, iar elevii îl organizează în 2–3 forme diferite.</i> ● Tabel de argumentare: <i>elevii explică avantajele/dezavantajele fiecărei forme.</i> ● Sarcină practică: <i>elevii transpun un exercițiu tehnic în 3 forme de organizare diferite.</i>
CS 2.6. Caracterizarea disciplinei sportive practicate după criteriul consumului energetic
● Fișă de lucru: <i>elevii identifică sistemele energetice predominante în disciplina practică (anaerob-alactacid, anaerob-lactacid, aerob, mixt).</i> ● Analiză video: <i>elevii urmăresc un segment de competiție din disciplina lor și notează ce tip de efort energetic predomină.</i> ● Graficul efortului: <i>elevii creează un grafic al intensității și duratei efortului în proba/competiția proprie ramurii sportive /probei practicate.</i> ● Discuție ghidată: <i>profesorul pune întrebări: „Ce tip de efort solicită disciplina noastră? Cum influențează antrenamentul?”</i> Clasificare: <i>elevii compară discipline diferite (ex.: gimnastică vs. atletism 1500 m vs. haltere) și le încadrează energetic.</i>
CS 2.7. Aplicarea adecvată a măsurilor de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii
● Demonstrație practică: <i>profesorul explică măsurile de bază în caz de: entorsă, contuzie, luxație ușoară, întindere musculară, hemoragie minoră.</i> ● Atelier practic: <i>elevii repetă proceduri simple:</i> ■ imobilizare; ■ aplicarea regulii R.I.C.E. ; ■ pansament compresiv; ■ verificarea stării sportivului. ● Fișă de identificare: <i>elevii primesc situații (ex.: durere acută la genunchi după aterizare) și aleg măsurile corecte.</i> ● Joc de rol: <i>un „sportiv” se accidentează, iar colegii aplică prim ajutor conform protocolului.</i> ● Kit de prim ajutor: <i>elevii identifică obiectele din trusa sportivă și explică utilizarea lor.</i> ● Analiza unor situații reale din sport: <i>elevii observă cum se procedează în competiții și discută ce măsuri sunt corecte/incorecte.</i>

CG 3 - Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline / ramuri sportive

Clasa a X-a

CS 3.1. Alcătuirea rațională a programului individual de activitate săptămânală

- „Planifică-ți săptămâna!” – exercițiu aplicat
- *Elevii completează un tabel cu programul personal (școală – odihnă – antrenament – timp liber).*
- Ulterior, profesorul îi ghidează să identifice dezechilibrele:*
 - *prea puțină odihnă;*
 - *prea multe antrenamente consecutive;*
 - *perioade lungi de sedentarism;*
 - *lipsa alternării efortului cu refacerea.*
- Analiza unui model de planificare săptămânală
- *Se dau elevilor 2 modele de microciclu:*
 - *unul corect structurat;*
 - *unul haotic.*
- Ei identifică elementele pozitive și negative, justificând rațional.*
- Realizarea unui „Program optim pentru sportiv”
- *Elevii realizează în echipe un program ideal pentru un sportiv din disciplina lor, ținând cont de:*
 - *perioade de intensitate diferită;*
 - *antrenamente tehnice/tactice;*
 - *ore de refacere;*
 - *alimentație.*
- Autoanaliza timpului personal
- *Elevii folosesc o fișă de observație de 24 de ore/7 zile pentru a analiza:*
 - *cât timp pierd în activități neproductive;*
 - *care sunt momentele zilei cu randament maxim;*
 - *când sunt cele mai eficiente antrenamente.*
- Dezbateri: „Ce înseamnă un program dezechilibrat?”
- *Se discută pe exemple concrete:*
 - *supraantrenamentul;*
 - *lipsa somnului;*
 - *lipsa zilelor de pauză;*
- efortul înainte de competiție.

CS 3.2. Argumentarea rolului oboselii în obținerea performanței și detectarea acesteia

- Studiu de caz: „Când oboseala ajută? Când dăunează?”
- *Profesorul prezintă două situații:*
 - *sportivul în faza de adaptare la efort → oboseală benefică;*
 - *sportivul în supraantrenament → oboseală nocivă.*
- Elevii identifică diferențele și construiesc un tabel comparativ.*
- Analiza semnelor de oboseală
- *Elevii primesc o listă cu posibile simptome:*
 - *creșterea frecvenței cardiace în repaus;*
 - *scăderea motivației;*
 - *scăderea performanței tehnice;*
 - *iritabilitate, dureri musculare persistente.*
- Ei discută pe grupe care sunt semnele fiziologice, psihice, tehnice.*
- Mini-experiment: monitorizarea frecvenței cardiace
- *Elevii măsoară frecvența cardiacă:*
 - *în repaus;*
 - *imediat după efort;*
 - *la 3 minute după finalizarea efortului.*
- Apoi interpretează datele: refacere bună → oboseală controlată; refacere foarte lentă / incompletă → oboseală excesivă.*
- Gândirea critică: „De ce oboseala face parte din progres?”
- *Elevii formulează, în perechi, argumente pentru afirmația:*
„Oboseala este necesară în antrenament, dar trebuie monitorizată.”
- Realizarea unei scale personale: „Cum simt oboseala?”

Clasa a X-a

- Elevii creează o scală de percepție subiectivă (Borg simplificat):
1–10 → de la efort ușor la efort exhaustiv.
- O aplică în exerciții practice ușoare la ora de sport.
- Simulare: „Detectează oboseala sportivului!”
- Profesorul descrie profiluri fictive de sportivi, iar elevii trebuie să identifice:
 - semnele de oboseală;
 - cauzele probabile;
- ce ar trebui modificat în planul de antrenament.

CS 3.3. Aprecierea nivelului de dezvoltare a forței și a combinațiilor ei cu celelalte calități motrice

- Testări standardizate de forță
 - Elevii învață să utilizeze tehnici / instrumente/ probe de control precum:
 - săritura în lungime de pe loc (forță explozivă) ;
 - aruncarea mingii medicinale;
 - flotări / tracțiuni;
 - testul de forță abdominală (30 sec).
 - Ei notează performanțele și discută evoluția lor.
 - Utilizarea unor grafice simple
 - Elevii realizează grafice privind evoluția personală a forței:
 - creșterea forței explozive;
 - forța de rezistență;
 - combinații (forță + viteză+ rezistență).
 - Observarea tehnicii în exercițiile de forță
 - Profesorul prezintă execuții corecte și greșite (video sau demonstrație).
- Elevii analizează:
- aliniamentul corpului;
 - ritmul;
 - coordonarea;
 - calitatea mișcării.
- Muncă pe grupe: „Forță + ...?”
 - Fiecare grup analizează o combinație:
 - forță + viteză (ex.: sprint cu rezistență),
 - forță + rezistență (circuit training),
 - forță + suplețe (mobilitate activă).
- La final, prezintă exerciții specifice.
- Fișe individuale de lucru: evaluare și autoevaluare
 - Elevii completează o fișă în care își apreciază nivelul de:
 - forță explozivă;
 - forță maximă;
 - forță de rezistență;
 - coordonare în exercițiile de forță.
 - Profesorul validează estimările sau corectează.
 - Analiza pericolelor: „Forța fără tehnică = accidentare”
 - Elevii identifică riscurile unei dezvoltări necorespunzătoare a forței:
 - suprasolicitare articulară;
 - tehnici greșite;
 - lipsa încălzirii.
- Se discută măsuri preventive.
- Dezbatare: „Care calitate motrică este condiționată cel mai mult de forță?”
 - Elevii argumentează:
 - viteza;
 - rezistența;
 - mobilitatea;
 - capacitate coordinativă.
 - Pentru fiecare, aduc exemple din sportul lor.

CG 4 - Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare

Clasa a X-a

CS 4.1. Conceperea și pregătirea unei lecții de antrenament

- **„Scheletul lecției de antrenament” – atelier de construcție**
- *Elevii primesc o fișă cu structura standard a unei lecții:*
 - încălzire;
 - partea principală;
 - partea finală.
- Sarcina: să completeze pentru fiecare:*
 - obiective operaționale;
 - mijloace/exerciții;
 - durata/ intensitate;
 - materiale necesare.
- Analiza unei lecții de antrenament-model
- *Profesorul prezintă un exemplu de lecție (din sportul clasei).*
- *Elevii evidențiază:*
 - logica progresivității;
 - coerența dintre obiective și mijloace;
 - rolul fiecărei părți;
 - posibile îmbunătățiri.
- Elaborarea unui micro-proiect de lecție
- În grupe de 3–4 elevi, elevii concep propria lecție:
 - aleg un obiectiv (ex. dezvoltarea vitezei, perfecționarea unui element tehnic);
 - aleg 5–7 exerciții;
 - stabilesc durata, intensitatea și forma de organizare.
- La final, prezintă colegilor lecția sub formă de poster sau prezentare verbală.
- Selectarea și justificarea mijloacelor
- Elevii trebuie să selecteze exerciții specifice disciplinei sportive și să argumenteze:
 - De ce sunt potrivite pentru obiectiv?
 - Ce calități motrice dezvoltă?
 - De ce intensitate este nevoie?
 - Ce riscuri există?
- Planificarea logistico-materială
- Elevii identifică materialele necesare:
 - mingi, jaloane, saltele, greutăți etc.
- Sarcină: „Cum aș organiza spațiul pentru lecția mea?”
- Ei realizează o schiță pe hârtie a terenului pregătit.*
- Simulare: Lecția întreruptă
- Profesorul prezintă scenarii:
 - lipsa echipamentelor;
 - absența unor sportivi;
 - condiții meteo nefavorabile.
- Elevii propun soluții de adaptare rapidă a lecției.
- Fișă individuală: „Check-list pentru lecția ideală”
- Elevii completează un formular în care verifică dacă lecția lor cuprinde:
 - încălzire generală + specifică;
 - progresivitate;
 - alternanța efort – pauză;
 - exerciții potrivite nivelului de pregătire;
- *evaluarea finală.*

CS 4.2. Conducerea unor secvențe de lecție de antrenament

- Rol-play: Elevul devine antrenor
- Fiecare elev preia rolul de antrenor pentru 2–3 minute, conducând un scurt exercițiu:
 - explică sarcina;
 - demonstrează sau solicită unui elev demonstrația;

Clasa a X-a

- conduce execuția;
 - oferă feedback (corectare, încurajare).
 - Colegii observă și oferă evaluare constructivă.
 - Conducere de micro-secvențe în grupe
 - Grupele primesc o sarcină (ex.: încălzire cu alergare + mobilitate, un exercițiu tehnic, un joc aplicativ).
- Fiecare grupă își conduce exercițiul în fața clasei.*
- Feedback 3–2–1
 - După conducerea secvenței, elevii primesc un tip de evaluare rapidă:
 - 3 lucruri bine făcute;
 - 2 lucruri de îmbunătățit;
 - 1 recomandare concretă.
 - Analiza comunicării antrenorului
 - Elevii observă un coleg conducând o secvență și notează:
 - claritatea explicației;
 - corectitudinea terminologiei;
 - calitatea demonstrației;
 - tonul vocii;
 - controlul grupului.
 - Metoda „Stop – Reflect – Adjust!”
 - Profesorul oprește un elev care conduce o secvență și îi cere să explice ce încearcă să obțină. Apoi elevul ajustează modul de conducere în funcție de feedback-ul primit.
 - Conducerea exercițiilor cu diferite forme de organizare
 - Elevii conduc exerciții în variante:
 - frontal;
 - în grupe;
 - pe stații;
 - individual.
 - Scop: dezvoltarea flexibilității pedagogice.
 - Exercițiu de corectare a tehnicii
 - Profesorul oferă câteva exemple de greșeli intenționate în execuție (fie prin demonstrație, fie prin video).
- Elevul-antrenor trebuie să:*
- identifice greșeala;
 - oprească exercițiul;
 - explice corectarea;
 - repornească secvența.
- Conducerea unei mini-încălziri complete (5 minute)
 - Elevii pregătesc acasă sau în clasă o mini-încălzire și o execută cu colegii. Elemente obligatorii:
 - activare cardio-respiratorie;
 - mobilitate articulară;
 - exercițiu specific disciplinei.
 - Observarea reciprocă cu fișe standard
 - Elevii se împart în perechi:
 - unul conduce o secvență;
 - celălalt bifează pe fișa de observație:
 - claritatea instrucțiunilor;
 - progresivitatea exercițiului;
 - siguranța;
 - corectarea tehnică;
 - respectarea timpilor.
 - Reflecție scrisă: „Cum m-am simțit în rolul de antrenor?”
 - Elevii descriu:
 - ce au reușit bine;
 - ce au găsit dificil;
 - ce trebuie să îmbunătățească;
 - ce au învățat despre rolul antrenorului.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a X-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1.Sportul – fenomen social	1.1. Rolul Jocurilor Olimpice în dezvoltarea fenomenului sportiv 1.2. Jocurile Olimpice antice – Jocurile Olimpice moderne 1.3. Olimpism și mișcare olimpică 1.4. Structuri organizatorice naționale 1.5. <i>Atribuțiile structurilor centrale și relații instituționale</i>
2. Factori care condiționează obținerea performanței sportive	2.1. Componentele antrenamentului 2.2. Cerințe metodice 2.3. Principiile antrenamentului 2.4. Metode și procedee metodice utilizate în pregătirea sportivă 2.5. Forme de exersare 2.6. Orientarea efortului 2.7. Trusa de prim ajutor 2.8. Măsuri de prim ajutor în traumatisme sportive
3. Proiectarea, conducerea și evaluarea activității sportive	3.1. Managementul timpului 3.2. Oboseala și rolul ei în dezvoltarea capacității de performanță 3.3. Calitate motrică _ forța (factori care o condiționează, forme și combinații) 3.4. Probe și teste de măsurarea și evaluare a forței și a combinațiilor acestora
4.Statutul și rolul instructorului sportiv / antrenorului	4.1. Stiluri de conducere și de comunicare 4.2. Metode de predare

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual

Clasa a XI-a

CS 1.1. Înțelegerea și explicarea relației antrenament

- Diagramă conceptuală: „Triunghiul performanței”
- *Elevii construiesc o schemă în care reprezintă relațiile:*
antrenament → competiție → performanță → refacere în antrenament.
Discută cum fiecare influențează celelalte.
- Studiu de caz: „De ce nu performează sportivul X?”
- *Elevii primesc un scenariu:*
 - *antrenament bun, dar rezultate slabe;*
 - *rezultate bune, dar accidentări repetate;*
 - *performanță oscilantă.*
- *Ei identifică posibile cauze:*
 - *periodizare greșită;*
 - *pregătire psihologică slabă;*
 - *oboseală acumulată;*
 - *lipsa strategiilor de competiție.*
- Analiza evoluției unui sportiv
- *Elevii aleg un sportiv român sau internațional. Analizează:*
 - *cum s-a pregătit;*
 - *ce competiții au fost decisive;*
 - *cum s-a obținut performanța.*
- *Prezentare sub formă de afiș, eseu sau prezentare PowerPoint.*
- Mini-proiect: „Pregătirea unei competiții de anvergură”
- *În grupe, elevii planifică un model de pregătire pentru o competiție:*
 - *obiective;*
 - *solicitări de antrenament;*
 - *metode folosite;*
 - *perioada taper (descărcare);*
 - *strategii psihologice.*
- *Profesorul compară și discută diferențele dintre soluțiile grupelor.*
- Dezbateri: „Se poate performanță fără competiție?”
- *Elevii formulează argumente pro și contra.*
- *Scop: dezvoltarea gândirii critice privind rolul competițiilor.*
- Analiza unui grafic de performanță
- *Profesorul oferă grafice ale evoluției unui sportiv.*
- *Elevii interpretează:*
 - *când se îmbunătățește performanța;*
 - *cum influențează antrenamentul rezultatele;*
 - *unde apar scăderi și de ce.*
- Film scurt / video demonstrativ: „Drumul spre performanță”
- *Elevii urmăresc un material video despre pregătirea unui sportiv.*
- *Ulterior răspund la întrebări:*
 - *Ce tipuri de antrenament apar?*
 - *Ce presiuni caracterizează / produce competiția?*
 - *Ce factori determină performanța?*
- „Antrenor vs. Sportiv” – exercițiu de rol
- *În perechi, elevii joacă rolul antrenorului și al sportivului, discutând despre:*

Clasa a XI-a
■ <i>obiectivele competiției;</i> ■ <i>fazele pregătirii;</i> - <i>riscurile suprasolicitării.</i>
CS 1.2. Argumentarea contribuției mișcării sportive din România la evoluția sportului
● Harta istorică a sportului românesc ● <i>Elevii construiesc o linie a timpului cu momente cheie:</i> ■ <i>apariția federațiilor;</i> ■ <i>primele participări la Jocurile Olimpice;</i> ■ <i>primele titluri mondiale/olimpice;</i> ■ <i>evoluția infrastructurii sportive.</i> ● Mini-biografii: „Legendarii sportului românesc” ● <i>Elevii aleg o personalitate (Nadia Comăneci, Ivan Patzaichin, Elisabeta Lipă, Hagi, etc.) și prezintă:</i> ■ <i>performanțele;</i> ■ <i>contextul;</i> ■ <i>impactul asupra sportului românesc;</i> ■ <i>moștenirea lăsată.</i> ● Studiu de caz: „România la Jocurile Olimpice” ● <i>Elevii analizează:</i> ■ <i>de când participă România;</i> ■ <i>palmaresul sportiv;</i> ■ <i>sporturile în care România a influențat evoluția mondială (canotaj, gimnastică, handbal);</i> ■ <i>cauzele creșterii și scăderii performanțelor.</i> ● Activitate pe grupe: „Sportul meu în România” ● <i>Fiecare grupă explorează:</i> ■ <i>istoria disciplinei sportive practicate la nivel național;</i> ■ <i>marii sportivi;</i> ■ <i>rezultatele internaționale;</i> ■ <i>centrele sportive importante;</i> ■ <i>contribuția la renumele României.</i> ● Dezbatare: „A contat sportul românesc în lume?” ● <i>Elevii argumentează prin:</i> ■ <i>exemple de recorduri;</i> ■ <i>campioni olimpici;</i> ■ <i>antrenori români apreciați internațional;</i> ■ <i>contribuții metodice și științifice.</i> ● Realizarea unui „Top 10 contribuții românești în sportul mondial” ● <i>Elevii completează în echipe un clasament justificat:</i> ■ <i>introducerea unor elemente tehnice originale;</i> ■ <i>recorduri istorice;</i> ■ <i>performanțe unice.</i> ● Interviu cu un antrenor / profesor de sport ● <i>Elevii formulează întrebări și realizează un mini-interviu (în scris sau video) despre:</i> ■ <i>evoluția antrenamentului în România;</i> ■ <i>percepția asupra sportului de performanță;</i> ■ <i>schimbările legislative și metodice.</i> ● Analiza rolului structurilor sportive românești ● <i>Elevii analizează:</i> ■ <i>COSR;</i> ■ <i>federațiile sportive;</i> ■ <i>cluburile;</i> ■ <i>CNFPA;</i> ■ <i>școlile sportive.</i> ● <i>Sarcină: explicarea modului în care aceste structuri contribuie la dezvoltarea sportului românesc.</i>

CG 2 - Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției

Clasa a XI-a	
CS 2.1. Sistematizarea conținuturilor componentelor antrenamentului sportiv	
- Realizarea unei hărți conceptuale a antrenamentului sportiv - Elevii ordonează componentele antrenamentului: - pregătire fizică; - pregătire tehnică; - pregătire tactică; - pregătire artistică; - pregătire teoretică; - pregătire psihologică. Fiecare elev adaugă exemple specifice disciplinei practicate. - Activitate pe grupe: „Puzzle-ul antrenamentului” - Profesorul împarte pe echipe fișe cu elemente amestecate (ex.: „rezistență”, „analiza adversarului”, „strategii mentale”, „încărcare aerobă”). Elevii le plasează în componenta corectă a antrenamentului. - Studiu de caz: Compararea a două tipuri de antrenament - Ex.: antrenament de forță vs. antrenament tehnic. Elevii identifică: - scopul; - mijloacele; - efectele; - indicii de progres. - Activitate practică: „Construiesc ziua de antrenament” - Elevii primesc un scenariu (pregătire pentru competiție). Ei creează o structură zilnică: încălzire – parte principală – refacere. Justifică ce componente intră în fiecare etapă.	
CS 2.2. Argumentarea utilizării criteriilor de selecție în disciplina practică	
- Fișă comparativă: criterii generale vs. criterii specifice - Elevii analizează criterii precum: - somatotip; - calități motrice (forță, viteză, rezistență); - profil psihologic; - sănătate. Exemplu: ce e important pentru atletism vs. baschet? - Atelier: Profilul sportivului ideal - Elevii creează profilul „sportivului potrivit” pentru disciplina lor: - Indici smatici și funcționali; - calități motrice; - abilități tehnice, artistice, tehnico-tactice; - rezistență mentală. Justifică de ce aceste criterii sunt relevante. - Analiza unui caz real de selecție sportivă - Ex.: selecția la un club sportiv sau la loturile naționale. Elevii identifică ce criterii sunt folosite și de ce. - Dezbateri: „Este corectă selecția în sport?” - Elevii argumentează: - necesitatea criteriilor; - limitele lor; - importanța pregătirii sportivilor pe termen lung vs. selecție precoce.	
CS 2.3. Valorificarea datelor din jurnalul propriu de autocontrol	
- Completarea unui jurnal de antrenament pe 2–4 săptămâni - Elevii notează: - durata și intensitatea antrenamentelor;	

Clasa a XI-a
■ <i>frecvența cardiacă;</i> ■ <i>senzația de oboseală;</i> ■ <i>alimentația;</i> ■ <i>starea psihică;</i> ■ <i>observații despre performanță.</i> ● Analiza datelor: identificarea tiparelor ● <i>Elevii răspund la întrebări:</i> ■ <i>când au avut cele mai bune rezultate?</i> ■ <i>cum s-au corelat acestea cu somnul, alimentația, stresul?</i> ■ <i>ce zile au fost suprasolicitante?</i> ● Crearea unui grafic al progresului ● <i>Elevii realizează grafice (manual sau digital) pentru:</i> ■ <i>frecvența cardiacă în repaus;</i> ■ <i>numărul repetărilor;</i> ■ <i>timpul de execuție.</i> <i>Apoi formulează concluzii despre eficiența antrenamentului.</i> ● Mini-prezentare: „Ce am învățat despre mine ca sportiv?” ● <i>Elevii prezintă 3 concluzii importante din jurnalul lor.</i>
CS 2.4. Prevenirea comportamentelor riscante (dopaj, tulburări de alimentație, supraantrenament) ● Studiu de caz: „Unde s-a greșit?” ● <i>Profesorul prezintă situații reale (anonime):</i> ■ <i>un sportiv folosește suplimente interzise;</i> ■ <i>o sportivă ajunge la tulburări alimentare;</i> ■ <i>un sportiv intră în supraantrenament.</i> <i>Elevii identifică greșelile și previn consecințele.</i> ● Realizarea unei campanii anti-doping ● <i>Elevii creează:</i> ■ <i>afișe;</i> ■ <i>sloganuri;</i> ■ <i>prezentări video;</i> ■ <i>prezentări PowerPoint.</i> ● <i>Teme: riscurile dopajului, impactul asupra sănătății, fair-play.</i> ● Joc de rol: „Consilier sportiv – sportiv aflat în pericol” ● <i>Un elev joacă rolul unui sportiv care se confruntă cu:</i> ■ <i>presiune de la antrenor;</i> ■ <i>tulburări alimentare;</i> ■ <i>tentația suplimentelor / susținătoarelor de efort dubioase.</i> <i>Celălalt elev oferă soluții.</i> ● Exercițiu practic: semnele supraantrenamentului ● <i>Elevii studiază o listă de simptome și identifică:</i> ■ <i>care sunt fizice;</i> ■ <i>care sunt psihice;</i> <i>Aplicație: ce semne au observat în propriile jurnale de autocontrol.</i>
CS 2.5. Înțelegerea conceptelor de refacere și recuperare sportivă ● Turul metodelor de refacere ● <i>Elevii lucrează pe grupe:</i> ■ <i>masaj;</i> ■ <i>stretching;</i> ■ <i>crioterapie;</i> ■ <i>refacere activă;</i> ■ <i>somn;</i> ■ <i>saună;</i> ■ <i>hidratare.</i> ● <i>Fiecare grupă explică:</i> ■ <i>când se folosește;</i> ■ <i>ce efect are;</i> ■ <i>la ce tip de efort e potrivit.</i>

Clasa a XI-a

- Fișă: Refacere vs. Recuperare
- *Elevii completează o fișă comparativă:*
 - *refacere* = restabilirea homeostaziei după efort;
 - *recuperare* = intervenție după accidentare.
- Identifică metode specifice fiecăreia.*
- Studiu de caz: accidentare sportivă
- *Elevii primesc un caz (ex.: entorsă de gleznă).*
- Împart procesul în etape:*
 - *primul ajutor;*
 - *recuperare medicală;*
 - *readaptare la efort;*
 - *reintegrare în antrenament.*
- Exercițiu de mentorat: „Planul meu de refacere după antrenament”
- *Elevii își creează propriul protocol:*
 - *hidratare;*
 - *refacere activă;*
 - *alimentație;*
 - *stretching;*
 - *somn.*
- Justifică de ce l-au ales.*

CG 3 - Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline / ramuri sportive
Clasa a XI-a**CS 3.1. Gestionarea eforturilor în funcție de constrângerile mediului și solicitările competiționale**

- Analiza scenariilor competiționale: „Ce schimb în strategia mea?”
- *Profesorul propune următoarele situații:*
 - *competiție în condiții de temperatură ridicată;*
 - *competiție în sală vs. aer liber;*
 - *suprafețe diferite de joc (tartan, iarbă, parchet);*
 - *starturi competiționale / meciuri la intervale scurte de timp.*
- Elevii discută cum trebuie ajustat efortul: încălzire, ritm de joc, hidratare, refacere.*
- Exercițiu aplicativ: adaptarea încălzirii la condițiile de mediu
- *Activitate practică pe teren: elevii își modifică structura încălzirii în funcție de:*
 - *temperaturi extreme;*
 - *vânt;*
 - *umiditate;*
 - *spațiu limitat;*
 - *presiunea competițională.*
- Apoi explică rațiunea alegerilor.*
- Studiu de caz video – competiții în condiții dificile
- *Vizionare de secvențe din competiții (meciuri jucate pe ploaie, concursuri de alergare în căldură excesivă etc.).*
- Elevii identifică strategiile sportivilor și modul de dozare a efortului.*
- Activitate pe grupe: Plan de gestionare a efortului
- *Grupele primesc sarcini diferite:*
 - *sporturi ciclice (alergare, înot, canotaj);*
 - *sporturi aciclice (gimnastică, judo);*
 - *sporturi de joc ± contacte.*
- Fiecare grupă elaborează un plan de adaptare a efortului în funcție de condiții.*
- Autoevaluare ghidată: „Cum îmi adaptez eu efortul?”
- *Elevii completează o fișă:*
 - *Ce simt în competiție?*
 - *Ce modific în efort?*
- Ce mesaje îmi transmite corpul?
- Se face o discuție finală despre strategiile eficiente.*

CS 3.2. Analizarea efortului folosind instrumente digitale

Clasa a XI-a

- Utilizarea aplicațiilor de monitorizare a efortului
- *Exercițiu practic: elevii folosesc telefoane/ceasuri sport (acolo unde este posibil) pentru a urmări:*
 - *frecvență cardiacă;*
 - *distanță;*
 - *viteză;*
 - *calorii consumate.*

Pot fi folosite aplicații gratuite: Strava, Polar Beat, Google Fit.

- Analiza datelor colectate
- *Elevii descarcă datele și extrag informații relevante despre:*
 - *intensitatea efortului;*
 - *zonele de frecvență cardiacă;*
 - *momente de vârf ale efortului;*
 - *timpi de revenire.*

Apoi compară rezultatele în perechi.

- *Atelier: Interpretarea graficelor de efort*
- *Profesorul prezintă graficele unor sportivi (anonime):*
 - *frecvență cardiacă în timpul unui antrenament;*
 - *variația intensității pe intervale;*
 - *timpul petrecut în fiecare zonă de efort.*

Elevii interpretează și formulează concluzii („sportivul și-a dozat bine efortul?...”).

- Simulare: „Antrenor digital”
- *Elevii primesc fișe cu date digitale incomplete (ex.: valori ale frecvenței cardiace foarte ridicate la finalul antrenamentului).*

Ei trebuie să propună:

- *ajustări în dozarea efortului;*
- *modificări ale pauzelor;*
- *recomandări de refacere.*
- *Mini-proiect: Monitorizarea unui antrenament real*
- *Elevii monitorizează un antrenament din disciplina lor și prezintă:*
 - *obiectivul antrenamentului;*
 - *datele colectate;*
 - *interpretarea lor.*

CS 3.3. Aprecieră nivelul de dezvoltare a capacităților coordinative prin tehnici și instrumente adecvate

- Testarea capacităților coordinative
- *Profesorul propune probe / teste standard:*
 - *Coordonare generală: sărituri în cercuri marcate, dribling printre jaloane.*
 - *Echilibru: testul stork stand, echilibru pe bancă.*
 - *Ritmicitate: execuții pe ritm, combinații de pași/gimnastică.*
 - *Reacție: reacție la semnal sonor/luminos.*
 - *Orientare spațio-temporală: trasee scurte cu obstacole.*
- *Elevii notează rezultatele pentru autoanaliză.*
- Jocuri cu sarcini de coordonare
- *Exemplu:*
 - *„Nord–Sud–Est–Vest” (schimbări rapide de direcție),*
 - *„Condu mingea – schimbă sarcina!”,*
 - *exerciții cu schimbare de ritm și tempo,*
 - *ștafete cu cerințe multiple (atingere, rotire, săritură).*
- Observarea video a execuțiilor coordinative
- *Elevii se filmează (telefon) în timp ce execută o sarcină coordinativă.*

Apoi analizează:

- *precizia;*
- *ritmul;*
- *orientarea spațio-temporală;*
- *echilibrul,*
- *cursivitatea mișcărilor.*
- *Fișă de autoevaluare: „Coordonarea mea în acest moment”*
- *Elevii se auto-evaluează:*

Clasa a XI-a
■ puncte forte; ■ dificultăți; ■ progres față de anul anterior; ■ plan de dezvoltare. ● Elaborarea unui mini-program de dezvoltare a unor componente ale capacității coordinative ● Elevii eșalonează exerciții specifice disciplinei lor într- o săptămână: ■ pentru echilibru; ■ pentru orientare; - pentru precizie și ritm. Justifică de ce au ales acele exerciții.

CG 4 - Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare

Clasa a XI-a
CS 4.1. Asumarea diferitelor roluri specifice sportului de performanță
● Joc de rol: „Echipa tehnică” ● Elevii sunt împărțiți în roluri: ■ antrenor; ■ sportiv; ■ căpitan de echipă; ■ preparator fizic; ■ arbitru; ■ observator tehnic. Fiecare primește o fișă cu responsabilități. Se simulează o situație: ședință pre-antrenament, început de meci, pauză tehnică etc. ● Atelier: „Ce face fiecare rol?” ● Pe grupe, elevii analizează rolurile din sportul lor: ■ responsabilități; ■ decizii importante; ■ colaborare cu ceilalți membri ai echipei. Se realizează un poster sau o prezentare. ● Studiu de caz: „Cum lucrează echipa tehnică la nivel profesionist?” ● Se analizează un caz real (anonim sau video): ■ staff tehnic la un club; ■ echipa de pregătire a unui campion. Elevii identifică rolurile și relațiile dintre ele. ● Activitate reflexivă: „Rolul meu în sport – acum și în viitor” ● Elevii notează într-o fișă: ■ ce rol își asumă cel mai bine; ■ ce competențe au deja; ■ ce ar dori să dezvolte pentru a fi antrenori, lideri sau coordonatori în sport. ● Simulare de competiție ● Elevii îndeplinesc roluri reale: ■ un elev e căpitan; ■ altul face încălzirea; ■ altul notează datele tehnice; ■ altul observă disciplina echipei; ■ altul desprinde concluziile post-activitate. Se discută rolurile și modul în care au fost asumate.
CS 4.2. Conducerea și dirijarea antrenamentului
● Mini-proiect: „Eu sunt antrenorul!” ● Pe grupe mici, elevii elaborează secvențe scurte de lecție: ■ încălzire 5–7 minute, ■ un exercițiu tehnic, ■ un mijloc pentru dezvoltarea unei calități motrice. Apoi fiecare conduce activitatea pentru colegi. ● Observarea și analiza conducerii unui antrenament

Clasa a XI-a

- *Elevii asistă la o ședință reală (dacă este posibil) sau vizionează o filmare.*

Identifică:

- *cum dă antrenorul indicații;*
- *cum organizează terenul;*
- *cum corectează greșelile;*
- *cum gestionează ritmul și disciplina.*
- *Elevii completează o fișă de analiză.*
- *Crearea unui set de comenzi și indicații verbale*
- *Exercițiu practic: elevii formulează*
 - *comenzi scurte, clare;*
 - *indicații tehnico-tactice;*
 - *semnale verbale sau gestuale.*

Apoi le exersează într-o secvență de antrenament condusă de ei.

- *Scenarii problemă: „Situatii neprevăzute în antrenament”*
- *Profesorul propune situații:*
 - *un elev nu execută corect exercițiul;*
 - *ritmul scade;*
 - *apar conflicte;*
 - *apare o accidentare ușoară.*

Elevii trebuie să decidă rapid cum ar acționa ca antrenori.

- *Exercițiu de organizare: „Setarea spațiului de antrenament”*
- *Elevii învață să organizeze terenul:*
 - *așezarea jaloanelor;*
 - *împărțirea zonelor de lucru;*
 - *stabilirea traseelor,*
 - *alegerea materialelor potrivite.*

Apoi conduc activitatea în grupe.

- *Feedback colegial: „Ce am făcut bine ca antrenor?”*
- *După fiecare conducere de secvență:*
 - *elevii oferă feedback (claritatea indicațiilor, siguranța, ritmul);*
 - *elevul-antrenor își notează puncte de îmbunătățire.*
- *Conducerea unei părți din lecția desfășurată la clasă*
- *Elevul conduce:*
 - *încălzirea*

sau

- *o parte ce vizează învățarea tehnicii*

sau

- *o combinație de mijloace pentru dezvoltarea unei calități motrice.*
- *Profesorul supraveghează și oferă feedback final.*

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**Clasa a XI-a**

Domenii de conținut	Conținuturi
1.Sportul – fenomen social	1.1. Antrenament – competiție – performanță – refacere 1.2. Structuri sportive naționale și internaționale 1.3. <i>Sportul în România –performanțe remarcabile obținute de sportivii români</i>
2. Factori care condiționează obținerea performanței sportive	2.1. Conținutul componentelor antrenamentului sportiv (pregătirea fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică, teoretică) 2.2. Selecția în sport. Criterii de selecție (biologice, motrice, psihologice) 2.3. Jurnalul de autocontrol 2.4.Sport–sănătate–riscuri (doping, supraantrenament, tulburări de alimentație ș.a) 2.5. Refacere după efort și recuperare postraumatică
3. Proiectarea, conducerea și evaluarea activității sportive	3.1. Solicitări competiționale 3.2. Solicitări bio-psiho-motrice 3.2. Adaptări materiale 3.3. Adaptări regulamentare 3.4. Analiza / monitorizarea efortului cu instrumente digitale 3.5. Capacitățile coordinative_factori care le condiționează, componente 3.6. Probe și teste de măsurare și evaluare a capacităților coordinative
4.Statutul și rolul instructorului sportiv / antrenorului	4.1. Sfera de activitate a antrenorului: antrenament, competiție, planificare, organizare/comunicare cu sportivii, echipa, colaborarea cu echipa de specialiști, evidența 4.2. Pregătirea și conceperea lecției 4.3. Conducerea și dirijarea antrenamentului 4.4. Analiza antrenamentului

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual

Clasa a XII-a

CS 1.1. Caracterizarea fenomenului sportiv contemporan

- Analiză de document: „Sportul între tradiție și modernitate”
- Profesorul oferă elevilor un text scurt despre:
 - globalizarea sportului;
 - profesionalizarea;
 - comercializarea;
 - impactul tehnologiei;
 - mass-media și social media în sport.
- Sarcina elevilor:
 - identifică ideile principale;
 - extrag tendințele fenomenului sportiv contemporan;
 - formulează 3 caracteristici esențiale ale sportului de astăzi.
- Atelier pe grupe: „Cele 5 fațete ale sportului modern”
- Fiecare grupă primește o temă:
 - Sportul ca industrie (marketing, sponsorizare, publicitate, branduri);
 - Sportul ca fenomen social (modele, integrare, educație, incluziune);
 - Sportul de performanță (profesionalism, specializare timpurie, selecție);
 - Sportul și tehnologia (VAR, GPS trackers, wearable devices, analitică digitală);
 - Sportul și mass-media (transmisii, influenceri, audiențe, platforme online);
- Fiecare grupă prezintă concluziile într-un format ales (poster, prezentare, infografic).
- Studiu de caz: „Evoluții recente în sportul românesc și internațional”
- Profesorul prezintă un caz actual:
 - un sportiv mediatizat;
 - o competiție recentă;
 - o schimbare tehnologică (ex. cronometrare electronică, camere 3D);
 - o reformă instituțională;
 - eSports și recunoașterea lor.
- Elevii analizează:
 - ce elemente ale sportului contemporan apar în caz;
 - ce efect au asupra performanței, publicului, antrenamentului.
- Dezbateri dirijată: „Sportul de azi – progres sau exces?”
- Elevii discută teme precum:
 - hiperprofesionalizare;
 - presiune psihologică;
 - doping și integritate;
 - supraexpunerea mediatică;

Clasa a XII-a
■ comercializare excesivă vs. tradiții. ● Scop: elevii identifică argumente pro și contra, dezvoltând gândirea critică. ● Analiza comparativă: sport tradițional vs. sport modern ● Elevii compară: ■ structura competițiilor; ■ rolul antrenorilor; ■ metodele de antrenament; ■ vizibilitatea mediatică; ■ participarea maselor. ● Rezultatul poate fi o hartă mentală sau un eseu scurt. ● Interviu „live” cu un sportiv/antrenor invitat în clasă ● Elevii pregătesc întrebări legate de: ■ transformările din sport; ■ tehnologie; ■ schimbarea antrenamentului; ■ statutul sportivului profesionist; ■ mediul competițional actual. ● Se redactează un raport de interviu. ● Proiect tematic: „Sportul viitorului” ● Elevii lucrează individual sau în echipe și prezintă: ■ cum vor arăta competițiile în 2035? ■ ce rol va avea inteligența artificială în sport? ■ cum va evolua pregătirea sportivă? ■ ce sporturi noi pot apărea? ● Pot folosi PPT, Canva, Prezi sau machete grafice. ● Analiza unei competiții urmărite la TV / online ● Elevii urmăresc o competiție și completează o fișă cu: ■ aspecte moderne ale organizării; ■ tehnologii utilizate; ■ prezența sponsorilor; ■ managementul competiției; ■ comportamentul publicului; ■ implicarea rețelelor sociale. ● Portofoliu individual: „Sportul contemporan – perspectiva mea” ● Elevii aleg una dintre temele: ■ performanță; ■ etică; ■ marketing; ■ tehnologie; ■ social media; ■ psihologia competițională în sportul modern. - Realizează un portofoliu cu 3–5 pagini, integrând imagini, grafice, interviuri sau documente video.

CG 2 - Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției

Clasa a XII-a
CS 2.1. Identificarea factorilor obiectivi care condiționează forma sportivă
● Brainstorming ghidat: „Ce determină forma sportivă?” ● Elevii listează factori precum: ■ nivelul pregătirii fizice, tehnice, tactice, artistice; ■ starea psihologică; ■ alimentația și hidratarea; ■ programul de refacere; ■ starea de sănătate; ■ condițiile de mediu; ■ regularitatea antrenamentului. ● Profesorul completează lista cu explicații. ● Studiu de caz: „Un sportiv în vârf de formă vs. scădere de formă”

Clasa a XII-a

- Elevii analizează două scenarii (sau două grafice):
 - ce factori au contribuit la forma maximă?
 - ce factori au dus la scăderea formei?
- Se încheie cu un tabel comparativ.
- Activitate pe grupe: „Factorul X”
- Fiecare grupă primește un factor obiectiv (ex.: refacerea, alimentația, solicitarea, somnul). Analizează:
 - cum influențează performanța;
 - ce se întâmplă când factorul lipsește;
 - exemple din propriul sport.
- Analiza graficelor de performanță
- Elevii analizează un grafic al performanței în timp (ex.: evoluția vitezei, greutatea ridicată, punctelor marcate). Identifică perioadele de formă și scădere + cauzele probabile.

CS 2.2. Argumentarea periodizării antrenamentului

- Prezentare interactivă: „De ce periodizăm?”
- Elevii discută despre:
 - atingerea vârfului la momentul competiției;
 - alternanța încărcare – descărcare;
 - rolul formelor de pregătire (generală, specifică, competitivă);
 - prevenirea supraantrenamentului.
- Activitate practică: Construirea unui mezociclu de 4 săptămâni
- Elevii, pe grupe:
 - concep un model de mezociclu pentru sportul lor;
 - stabilesc obiectivele fiecărei săptămâni,
 - justifică dinamica intensității și volumului.
- Analiza unui plan anual de antrenament (anonimizat)
- Elevii identifică în plan:
 - perioade de acumulare;
 - perioade de intensificare,
 - perioade de tapering;
- Apoi explică de ce aceste perioade sunt plasate astfel.
- Dezbateri: „Periodizare tradițională vs. modernă (blocuri)”
- Elevii discută avantajele și limitele celor două modele:
 - tradițională;
 - periodizare în blocuri.
- Fiecare grupă argumentează un model.

CS 2.3. Identificarea regulilor planificării antrenamentului pe macro-, mezo- și microciclu

- Exercițiu de structurare: „Piramida planificării”
- Elevii construiesc vizual o piramidă:
 - baza = macrociclu (1 an sau sezon);
 - nivel mediu = mezociclu (4–6 săptămâni),
 - vârf = microciclu (1 săptămână).
- Și notează în fiecare nivel regulile specifice.
- Fișă de lucru: Regulile fiecărui ciclu
- Elevii completează tabelul:

Ciclu	Reguli principale	Exemple
Macro	planificarea pe an competițional, stabilirea obiectivelor majore, alternanță pregătire generală / specifică	Sezon competițional
Mezo	organizarea sarcinilor pe componente, progresia încărcăturii, accent tematic	4 săptămâni forță + 2 săptămâni intensitate
Micro	alternanță zile ușoare/grele, controlul refacerii, integrarea tehnicii	Săptămână 3-1-2

- Proiect scurt: „Planul meu de microciclu ideal”
- Elevii creează un plan al unei săptămâni cu:
 - 1 zi intensă;
 - 2 moderate;
 - 1 ușoară;
 - tehnică + tactică integrate;

Clasa a XII-a
■ <i>plan de refacere.</i> <i>Explică regulile utilizate.</i> ● Joc didactic: „Așază în ordinea corectă!” ● <i>Profesorul distribuie cartonașe cu elemente ale antrenamentului:</i> ■ <i>competiții principale;</i> ■ <i>antrenamente specifice;</i> ■ <i>antrenamente de refacere;</i> ● <i>ședințe tehnice etc.</i> <i>Elevii trebuie să le plaseze în ciclul corect (macro/mezo/micro).</i>
CS 2.4. Aprecierea valențelor pregătirii sportive în condiții naturale speciale
● Discuție dirijată: „Antrenamentul în natură – ce aduce în plus?” ● <i>Elevii identifică beneficii:</i> ■ <i>adaptări respiratorii (antrenament la altitudine);</i> ■ <i>dezvoltarea forței prin teren variat;</i> ■ <i>dezvoltarea coordonării;</i> ■ <i>stimul mental și motivațional;</i> ■ <i>expunere la medii diferite (apă, zăpadă, munte).</i> ● Studiu de caz: Pregătirea la altitudine a sportivilor ● <i>Elevii analizează:</i> ■ <i>mecanisme (creșterea hematocritului);</i> ■ <i>beneficii (VO₂ max);</i> ■ <i>riscuri (rău de altitudine).</i> <i>Apoi compară altitudine înaltă vs. altitudine moderată.</i> ● Proiect în echipe: „Antrenament în condiții speciale pentru sportul meu” ● <i>Fiecare echipă alege o condiție naturală:</i> ■ <i>plajă;</i> ■ <i>munte;</i> ■ <i>pădure;</i> ■ <i>zăpadă;</i> ■ <i>apă.</i> <i>Și creează un mini-program de antrenament de 30–60 de minute, explicând:</i> ■ <i>ce calități motrice sunt stimulate;</i> ■ <i>ce adaptări produce mediul;</i> ■ <i>ce riscuri trebuie gestionate.</i> ● Analiza unui program al unui sportiv de elită ● <i>Profesorul prezintă un exemplu (maratonist, canotor, triatlonist).</i> <i>Elevii identifică:</i> ■ <i>ce condiții naturale sunt folosite;</i> ■ <i>de ce sunt ele importante pentru performanță;</i> ■ <i>ce etape sunt potrivite în sezon.</i> ● Observație practică (dacă școala permite): antrenament în aer liber ● <i>Elevii execută:</i> ■ <i>alergare pe diferite suprafețe;</i> ■ <i>exerciții de rezistență;</i> ■ <i>exerciții de coordonare în spații naturale.</i> <i>Apoi notează într-o fișă:</i> ■ <i>senzații;</i> ■ <i>diferențe față de sala de sport;</i> ■ <i>adaptări posibile.</i>

CG 3 - Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline / ramuri sportive

Clasa a XII-a
CS 3.1. Elaborarea principalelor documente de planificare specifice antrenamentului sportiv
● Atelier de lucru: „Structura unui plan anual (macrociclul)” ● <i>Elevii, ghidați de profesor, construiesc schema cadru a unui plan anual:</i> ■ <i>obiective generale și specifice;</i>

Clasa a XII-a

- *perioade: pregătitoare, competițională, tranziție;*
- *competițiile de obiectiv și amicale;*
- *distribuția volumului și intensității în sezon.*
- *Produs final: plan anual schematizat, introdus în portofoliu.*
- *Exercițiu aplicativ: Crearea unui mezociclu tematic (4–6 săptămâni)*
- *Fiecare elev concepe un mezociclu pentru disciplina sportivă practică, incluzând:*
 - *tema (ex.: dezvoltarea vitezei, forței specifice, învățarea tehnicii);*
 - *dinamica efortului;*
 - *metodele folosite;*
 - *numărul de ședințe și conținutul dominant.*
- *Elevii justifică alegerea temei în raport cu perioada din an.*
- *Muncă pe echipe: Proiectarea unui microciclu complet (7 zile)*
- *Profesorul oferă un șablon. Elevii trebuie să includă:*
 - *obiectivele fiecărei lecții;*
 - *alternanța zilelor cu solicitări grele / moderate / ușoare;*
 - *conținut tehnic, tactic, artistic, fizic, psihologic;*
 - *antrenamente de refacere.*
- *Se face prezentare orală + argumentare.*
- *Studiu de caz: Analiza unui plan real de antrenament*
- *Profesorul prezintă un document (anonimizat). Elevii identifică:*
 - *logica planificării;*
 - *tipul periodizării;*
 - *cum sunt plasate competițiile;*
 - *dacă există coerență între obiective și mijloace.*
- *Activitate excelentă pentru dezvoltarea spiritului critic.*
- *Activitate practică digitală: Planificarea cu o aplicație*
- *Elevii folosesc un instrument digital (Sheets, Excel, Training Peaks, Google Classroom). Construiesc un microciclu sau mezociclu digital care:*
 - *calculează automat volumul pe zile;*
 - *verifică distribuția intensității;*
 - *permite comentarii.*
- *Profesorul poate evalua rapid erorile și corectitudinea.*
- *„Plan în 10 minute”: exercițiu de sinteză rapidă*
- *În 10 minute, elevii trebuie să construiască un plan minimal al unei ședințe:*
 - *obiectiv principal;*
 - *mijloace;*
 - *volum;*
 - *intensitate;*
 - *organizare.*
- *Activitate utilă pentru exersarea competenței de planificare rapidă și coerentă.*

CS 3.2. Aprecierea nivelului de eficiență a execuțiilor tehnice, tehnico-tactice sau artistice în context competițional

- *Analiză video: „Ce este o execuție eficientă?”*
- *Elevii vizionează secvențe video din competiții (sportul practicat).*
- Trebuie să noteze:*
 - *stabilitatea execuției;*
 - *acuratețea;*
 - *economia de efort;*
 - *eficacitatea tactică;*
 - *continuitatea în regim de joc/concurs;*
 - *raportul risc–beneficiu.*
- *Profesorul oferă criterii clare de analiză.*
- *Evaluare peer-to-peer: Observarea colegilor în exerciții aplicate*
- *Elevii lucrează pe perechi:*
 - *unul execută o tehnică / combinație tehnico- tactică;*
 - *celălalt folosește o fișă de observare cu criterii de eficiență.*
- *Exemple de criterii:*
 - *poziția corpului;*

Clasa a XII-a
■ stabilitatea și echilibrul; ■ precizia; ■ sincronizarea; ■ consumul energetic; ■ decizia tactică corectă. - La final, elevii își oferă feedback constructiv. ● Analiza performanțelor în competiții școlare (sau simulate) - Elevii primesc date dintr-o competiție: ■ medii de timp, procentaj reușite, erori, punctaj artistic etc. Trebuie să evalueze: ■ ce execuții au fost eficiente; ■ unde s-au pierdut puncte; ■ de ce au apărut erorile; ■ cum se poate îmbunătăți execuția. - Activitate ideală după o competiție reală sau simulată. ● Activitate practică: „Controlul eficienței în situații repetate” - Profesorul stabilește un set de repetări în context de efort: ■ 10 repetări ale unor elemente tehnice; ■ sau 5 acțiuni tactice în ritm crescut. - Elevii măsoară: ■ stabilitatea execuției; ■ ”pierderile” tehnice la oboseală; ■ eficiența decizională. - Se înțelege legătura dintre componentele tehnică, tactică și anduranță. ● Elaborarea unei fișe proprii de evaluare tehnico-tactică - Elevii, individual: ■ construiesc o grilă cu criterii specifice sportului lor; ■ includ scale (1–5), indicatori de eficiență, observații. - Acest instrument poate fi folosit în practici viitoare. ● Analiză comparativă: Sportiv de top vs. sportiv debutant - Elevii compară două execuții video: ■ una la nivel de performanță ridicată; ■ una la nivel mediu sau începător. - Identifică diferențe în: ■ precizie; ■ viteză; ■ control; ■ execuție tehnică; ■ eficiență tactică. - Activitate excelentă pentru dezvoltarea criteriilor obiective. ● Mini-proiect: „Ce face ca execuția mea să fie eficientă?” - Elevii se filmează (sau descriu) într-o execuție tehnică din sportul practicat. Apoi realizează: ■ analiza propriei execuții; ■ comparație cu un model; ■ identificarea punctelor de îmbunătățit; ■ plan de corectare. Conexiune directă între teorie și performanța personală.

CG 4 - Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare

Clasa a XII-a
CS 4.1. Organizarea, în echipă, a unei competiții la nivelul liceului
● Formarea comitetului de organizare - Elevii sunt împărțiți în echipe, fiecare având un rol: ■ director competiție; ■ responsabil arbitraj; ■ responsabil logistică;

Clasa a XII-a

- responsabil promovare și media;
 - responsabil înscrieri;
 - responsabil protocol (premii, invitați).
 - *Activitate: fiecare echipă își definește sarcinile și responsabilitățile într-o fișă de rol.*
 - Brainstorming: Alegerea tipului de competiție
 - *Elevii analizează ce competiție pot organiza în liceu:*
 - turneu (fotbal, volei, baschet);
 - competiție individuală (atletism, tenis de masă);
 - cross școlar;
 - competiție mixtă / festival sportiv;
 - competiție interdisciplinară (sport + cultură);
 - *Se notează avantaje, resurse, riscuri, necesități.*
 - Elaborarea regulamentului competiției
 - *Elevii redactează:*
 - criterii de participare;
 - reguli de joc;
 - sistem competițional (eliminativ, grupe, round robin);
 - procedura de departajare;
 - normele de siguranță.
 - *Rezultat: „Regulamentul oficial al competiției”.*
 - Proiectarea planului logistic
 - *Echipa de logistică stabilește:*
 - rezervarea spațiului;
 - echipamente, materiale, arbitri, cronometraj;
 - trasee și zone delimitate pentru competiții outdoor;
 - afișarea programului;
 - soluții pentru vreme nefavorabilă (dacă e cazul);
 - *Elevii realizează o schiță sau machetă a spațiului.*
 - Bugetul competiției
 - *Elevii estimează:*
 - costuri (premii, diplome, materiale sportive);
 - surse de finanțare (sponsori, fondul școlii, donații, parteneriate);
 - *Se face un plan financiar simplu.*
 - Campania de promovare
 - *Elevii creează:*
 - afișe, bannere, materiale vizuale;
 - sloganul competiției;
 - postări pentru rețelele sociale ale liceului;
 - comunicate pentru clase.
 - *Activitate foarte atractivă, folosind Canva sau alte platforme.*
 - Calendarul competiției (Gantt)
 - *Elevii întocmesc graficul tuturor activităților:*
 - înscrieri;
 - trageri la sorți;
 - programul meciurilor;
 - pauze;
 - festivitatea de premiere.
 - *Ideal realizat digital (Excel, Google Sheets, Trello).*
 - Simulare de arbitraj și organizare
 - *Elevii fac un test practic:*
 - montarea materialelor;
 - testare cronometre;
 - testare sistem fluier–semnalizare;
 - simularea unei faze de joc / probă.
 - *Înțeleg astfel provocările reale.*
 - Desfășurarea competiției (activitate practică)
 - *Fiecare elev își îndeplinește rolul: arbitru, cronometru, reporter, fotograf, organizator etc.*
- Profesorul monitorizează, dar nu intervine direct.*

Clasa a XII-a

- Realizarea raportului final
- După competiție, elevii întocmesc:
 - proces verbal;
 - analiza competiției;
 - dificultăți și soluții;
 - evaluarea muncii în echipă.
 - Poate constitui un portofoliu final.

CS 4.2. Managementul echipei de sportivi în competiție

- Rol-play: „Sunt antrenor pentru o zi”
- Elevii își asumă rolul de antrenor.
- Simulează:
 - alcătuirea lotului;
 - alegerea titularilor;
 - stabilirea obiectivelor sportivilor/echipei;
 - strategii și plan tactic;
 - discuția de pregătire precompetițională.
- Elaborarea planului de management al echipei
- Elevii realizează un plan concret care include:
 - distribuția rolurilor și posturilor;
 - strategia tehnico-tactică;
 - planul de hidratare și refacere;
 - tipuri de încălzire;
 - sancțiuni și reguli interne;
 - coordonarea relației sportiv–antrenor.
- Instrument util pentru viitoarele competiții reale.
- Simularea ședinței tehnice precompetiționale
- Elevii pregătesc o scurtă prezentare pentru echipă:
 - analiza adversarului;
 - puncte forte / puncte slabe;
 - schema de joc;
 - planul pentru situații speciale (timp mort, penalități, tie-break etc.).
- Se antrenează abilități de comunicare și leadership.
- Managementul situațiilor critice
- Se lucrează pe scenarii:
 - un sportiv se accidentează;
 - echipa este condusă la puncte;
 - apare un conflict între colegi;
 - sportivul are emoții/ anxietate;
 - public ostil;
 - arbitraj controversat.
- Elevii decid ce strategie managerială aplică.
- Utilizarea datelor pentru decizii
- Elevii analizează:
 - date de monitorizare (GPS, frecvență cardiacă, video);
 - statistici de joc;
 - rapoarte individuale.
- Sarcină: „Pe baza datelor, decide cine rămâne în teren și cine este schimbat.”
- Managerul de competiție în acțiune – exercițiu practic
- În cadrul competiției organizate la 4.1, elevii:
 - conduc încălzirea echipei;
 - se ocupă de prezență, echipament, hidratare;
 - fac strategia între reprize / seturi / pauze;
 - comunică cu arbitrii;
 - oferă feedback sportivilor.
- Profesorul notează comportamentele manageriale.
- Analiza post-competițională
- Elevii realizează:
 - raportul competiției;

Clasa a XII-a

- analiza eficienței echipei;
 - ce decizii ar fi schimbat;
 - evaluarea comunicării și coeziunii echipei.
 - Se formează abilități de evaluare și autoevaluare.
 - Proiect final: „Eu, manager sportiv”
 - Elevul prezintă:
 - organizarea unei competiții;
 - modul în care a gestionat echipa;
 - instrumente folosite;
 - dificultăți întâmpinate;
 - ce a învățat și ce ar îmbunătăți.
- Acesta poate constitui evaluarea sumativă.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**Clasa a XII-a**

Domenii de conținut	Conținuturi
1.Sportul – fenomen social	1.1. Tendințe manifeste în sport 1.2. Sport și performanță 1.3. Sport și integrare socială 1.4. Sport și economie 1.5. Sport și tehnologie 1.6. Sport și media
2. Factori care condiționează obținerea performanței sportive	2.1. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului 2.2. Perioada pregătitoare _obiective, conținut, durată 2.3. Perioada competițională _obiective, conținut, durată 2.4. Perioada de tranziție _obiective, conținut, durată 2.5. Structura antrenamentului 2.6. Macrostructura 2.7. Mezostructura 2.8. Microstructura 2.9. Lecția de antrenament 2.10. Antrenamentul în condiții speciale
3. Proiectarea, conducerea și evaluarea activității sportive	3.1. Planificarea antrenamentului 3.2. Planul anual 3.3. Planul pe mezostructura 3.4. Planul pe microstructură 3.5. Planul de lecție 3.6. Planul de pregătire a competiției

Domenii de conținut	Conținuturi
4. Statutul și rolul instructorului sportiv / antrenorului	4.1. Leadership 4.2. Conducerea sportivilor în competiții 4.3. Organizarea unei competiții sportive

SUGESTII METODOLOGICE

Disciplina **Pregătire sportivă teoretică** are rolul de a fundamenta, din punct de vedere științific, procesul de instruire sportivă. Ea contribuie la formarea culturii generale și de specialitate a elevului, dezvoltând capacități de analiză, sinteză, reflecție și aplicare a cunoștințelor teoretice în practică.

Prin natura sa, disciplina are un pronunțat caracter interdisciplinar, valorificând noțiuni din anatomie, fiziologie, psihologie, nutriție, biomecanică, pedagogie și teoria antrenamentului sportiv. Această integrare conferă procesului didactic unitate, coerență și aplicabilitate, sprijinind dezvoltarea autonomiei intelectuale și profesionale a elevului-sportiv.

Predarea disciplinei trebuie să respecte câteva principii esențiale:

- **corelarea teoriei cu practica sportivă** – orice noțiune teoretică trebuie ilustrată prin exemple, exerciții sau situații concrete din antrenament și competiție;

- **participarea activă și conștientă a elevului** – procesul de învățare trebuie să-l implice activ, prin observație, experiment, reflecție și dezbateri;

- **individualizarea și diferențierea învățării** – ținând cont de particularitățile de vârstă, de ramură sportivă și de nivel de pregătire;

- **formarea gândirii critice și analitice** – elevul trebuie învățat să interpreteze datele privind efortul, rezultatele sau performanța, nu doar să le reproducă;

- **evaluarea continuă, formativă, axată pe progres, aplicare și înțelegere, nu doar pe memorare;**

- **învățarea prin descoperire** – încurajarea elevilor să ajungă singuri la concluzii, prin observarea și analiza situațiilor concrete.

Procesul didactic în „Pregătirea sportivă teoretică” trebuie să fie **activ, participativ, interdisciplinar și aplicativ**.

❖ Metode recomandate:

- **explicația și demonstrația științifică**, corelate cu exemple din practica sportivă;

- **studiul de caz** – analiza unor sportivi, echipe sau situații competiționale;

- **învățarea prin proiecte** – elaborarea de planuri de antrenament, jurnale de efort, grafice de monitorizare a pulsului sau a refacerii;

- **dezbateri și mese rotunde pe teme precum:** motivația, dopingul, fair-play-ul, nutriția, echilibrul psihologic;

- **observația dirijată** – elevii urmăresc procese reale de antrenament, competiții sau materiale video și extrag concluzii;

● **exercițiul de analiză și sinteză** – realizarea de fișe de pregătire, scheme conceptuale, diagrame sau prezentări PowerPoint;

● **autoevaluarea și reflecția** – jurnale de învățare, portofolii tematice, rapoarte individuale asupra progresului.

❖ **Forme de organizare:**

● **lecții frontale interactive** (expunere combinată cu discuție și exemplificare);

● **activități în grupuri mici** (studiu, dezbateri, proiect);

● **lecții integrate cu orele de antrenament;**

● **observații și aplicații în teren;**

● **atelieri interdisciplinare** (împreună cu profesorii de biologie, educație fizică, psihologie).

Predarea eficientă presupune utilizarea **resurselor moderne și variate**, menite să sprijine înțelegerea și aplicarea conceptelor teoretice:

● manuale și ghiduri de specialitate (teoria antrenamentului, fiziologia efortului, psihologia sportului etc.);

● materiale video educative (analize biomecanice, reacții fiziologice la efort, studii de caz);

● softuri și aplicații pentru monitorizarea efortului și a pulsului;

● instrumente de observare: tabele, fișe de evaluare, grafice;

● mijloace digitale: prezentări multimedia, simulări 3D, hărți conceptuale interactive;

● vizite și observări directe în baze sportive, centre de refacere, laboratoare de testare.

Evaluarea trebuie să urmărească **în primul rând progresul intelectual și capacitatea de aplicare practică a cunoștințelor.**

❖ **Modalități de evaluare:**

● **evaluare formativă** – discuții, fișe de lucru, reflecții, feedback permanent;

● **evaluare sumativă** – teste scrise, prezentări orale, lucrări de sinteză, proiecte tematice;

● **portofoliu de învățare** – care poate conține fișe de observație, jurnale, diagrame, analize personale;

● **autoevaluare și evaluare colegială**, pentru dezvoltarea responsabilității și a gândirii critice.

❖ **Criterii de evaluare:**

● **înțelegerea și corectitudinea științifică a noțiunilor;**

● **capacitatea de a face legături interdisciplinare;**

● **aplicabilitatea în practică a cunoștințelor;**

● **argumentarea logică și exprimarea clară;**

● **atitudinea responsabilă față de procesul de învățare și pregătire sportivă.**

În procesul didactic, se recomandă cadrelor didactice:

● **încurajarea legăturii permanente între teorie și experiența sportivă concretă a elevilor;**

● **crearea unui climat motivațional, bazat pe încredere și colaborare;**

● **stimularea curiozității științifice** – elevii trebuie învățați să caute explicații, să pună întrebări și să formuleze ipoteze;

● **introducerea elementelor de cercetare aplicată** (măsurători, grafice, monitorizarea parametrilor efortului);

● **folosirea exemplelor din marile performanțe sportive** pentru a demonstra aplicabilitatea principiilor teoretice;

● **integrarea învățării digitale** – aplicații, platforme, conținuturi interactive;

● **promovarea valorilor morale și deontologice:** respect, autocontrol, perseverență.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Bocoș, M.,(2008). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Editura Paralela 45, Pitești.
2. Chiș Vasile, (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
3. Comisia Comunităților Europene, (COM 2007 0391). *Cartea albă privind sportul*, Bruxelles. Sursa web-
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=celex%3A52007DC0391>.
4. Cucoș, C., (2014). *Pedagogie (Ediția a III-a revăzută și adăugită)*, Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași.
5. Dragnea, A., Teodorescu S., (2002). *Teoria Sportului*, Editura FEST, București.
6. Dragnea, Adrian, Silvia Teodorescu, Alin Cătălin Păunescu, (2008). *Pregătire sportivă teoretică. Manual pentru clasele a IX-a și a X-a*. Editura CD Press, București.
7. Gonța, I., (2015). *Psihopedagogie, Curs în tehnologie IFR*, Editura Fundației România de Măine, București
8. Ministerul Educației Cercetării, Tineretului și Sportului, (2011). OM 5574 / 7 octombrie 2011 pentru aprobarea *Metodologiei privind organizarea serviciilor de sprijin educațional pentru copiii, elevii și tinerii cu cerințe educaționale speciale, integrați în învățământul de masă*, Monitorul Oficial al României 785 din 2011.11.04.
9. Neagu, N., (2012). *Motricitatea umană. Fundamente psihopedagogice*. Editura University Press, Târgu Mureș.
10. Neagu, N.,(2010). *Teoria și practica activităților motrice umane*. Editura University Press, Târgu Mureș.
11. Organisation for Economic Co-operation and Development [Organizația pentru Cooperare Economică și Dezvoltare], (2007). *Synthesis Report and Chapter 8 Romania in Education Policies for Students at Risk and those with Disabilities in South Eastern Europe: Bosnia Herzegovina, Bulgaria, Croatia, Kosovo, FYR of Macedonia, Moldova, Montenegro, Romania and Serbia* [Politici în educație pentru elevii în situație de risc și pentru cei cu dizabilități din Europa de sud - est]. Sursa web - <https://www.oecd.org/countries/romania/38614298.pdf>.
12. Parlamentul European, (2006). *Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului, privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți*. În Official Journal of the European Union, (2006/962/EC).
13. Parlamentul European, (2012). *Dimensiunea europeană a sportului. Rezoluția Parlamentului European privind dimensiunea europeană a sportului*. Sursa web - <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?qid=1629082303234&uri=CELEX%3A52012IP0025>.
14. Păunescu, A.C., Teodorescu, S.V., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ganera, C. (2020). *Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activității didactice la disciplina Pregătire sportivă teoretică pentru anul școlar 2020 – 2021*.
15. Păunescu, A.C., Urzeală, C.N., Neagu, N.E., Teodorescu, S.V., Ababei, R., Avram, E.N., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ardelean, M., Toma, S.S., Ganera, C., Schmidt, F., Bălașa, M. (2021). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasa a IX-a, în anul școlar 2021-2022 la disciplina Pregătire sportivă teoretică – curriculum diferențiat*.
16. Păunescu, A.C., Urzeală, C.N., Neagu, N.E., Teodorescu, S.V., Ababei, R., Avram, E.N., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ardelean, M., Toma, S.S., Ganera, C., Schmidt, F., Bălașa, M. (2021). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a, în anul școlar 2022-2023 la disciplina Pregătire sportivă teoretică – curriculum diferențiat*.
17. Păunescu, A.C., Urzeală, C.N., Neagu, N.E., Teodorescu, S.V., Ababei, R., Avram, E.N., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ardelean, M., Toma, S.S., Ganera, C., Schmidt, F., Bălașa, M. (2021). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a, a X-a și a XI-a, în anul școlar 2023-2024 la disciplina Pregătire sportivă teoretică – curriculum diferențiat*.
18. Păunescu, A.C., Urzeală, C.N., Neagu, N.E., Teodorescu, S.V., Ababei, R., Avram, E.N., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ardelean, M., Toma, S.S., Ganera, C., Schmidt, F., Bălașa, M. (2021). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a, a X-a și a XI-a, în anul școlar 2024-2025 la disciplina Pregătire sportivă teoretică – curriculum diferențiat*.
19. Postolache, N., (1995). *Istoria sportului în România – Date cronologice*, Editura Profexim, București.
20. Postolache, N.,(2018). *Olimpismul în istoria civilizației*. Editura Saeculum Vizual, București.
21. Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R.B., Pânișoară I.O., (2008). *Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II*. Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași.

22. Programa școlară de Pregătire sportivă teoretică, Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările, Clasa a IX-a, aprobată prin ordinul ministrului Nr.3432/15.03.2006.
23. Programa școlară de Pregătire sportivă teoretică, Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările, Clasa a X-a, aprobată prin ordinul ministrului Nr.3432/15.03.2006.
24. Programa școlară de Pregătire sportivă teoretică, Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările, Clasa a XI-a, aprobată prin ordinul ministrului Nr.3252/13.02.2006.
25. Teodorescu, S., Urzeală, C., (2018). Teoria Sportului. Curs universitar, Editura Discobolul, București.

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Marcu Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
Cozea Florin	Ministerul Educației și Cercetării
Avram Elena-Nely	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Ababei Radu	Universitatea Vasile Alecsandri, Bacău
Nagel Adrian Constantin	Universitatea de Vest Timișoara
Bălașa Marius	Casa Corpului Didactic Olt
Schmidt Francisc	Colegiul Național Moise Nicoară, Arad
Melinte Elena Magda	Liceul cu Program Sportiv Piatra Neamț
Ardelean Mariana	Colegiul Național Alexandru Papiu Ilarian, Târgu Mureș, Mureș
Ganera Cătălin	Liceul cu Program Sportiv "Nicolae Rotaru" Constanța
Toma Simona-Sorina	Colegiul Național „Gheorghe Șincai”, Baia Mare, Maramureș
Gheorghiuță Dan-Mihai	Colegiul Național Gheorghe Munteanu Murgoci, Brăila
Gavrișiu Iuliana Claudia	Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI⁽¹⁵⁾

Nume și prenume	Instituție de apartenență
Păunescu Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
Teodorescu Silvia Violeta	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

Programa școlară
pentru disciplina

Psihologia sportului

Clasa a XI-a

Curriculum de specialitate (CS)

Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

Învățământ liceal

Anexa nr. 88
Programa școlară pentru disciplina Psihologia sportului, clasa a XI-a,
curriculum de specialitate (CS)

- *Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările*

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară este un document curricular reglator care conține, într-o organizare coerentă, oferta educațională a unui anumit domeniu disciplinar, în concordanță cu poziția pe care acest domeniu îl are în planul-cadru de învățământ (nivel de școlaritate, profil/ filieră/ specializare/ calificare, arie curriculară, clasa/clasele la care se studiază, număr ore, statut obligatoriu sau opțional).

Programa școlară pentru disciplina *Psihologia sportului* este un document oficial care descrie oferta curriculară pentru învățământul liceal. Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ, în aria curriculară *Om și societate*, cu un buget de timp de 1 oră/săptămână, în cadrul curriculumului de specialitate, la clasa a XI-a.

Disciplina *Psihologia sportului* contribuie la formarea personalității echilibrate a elevului-sportiv, la dezvoltarea capacității de autocunoaștere, autostăpânire și motivare pentru performanță. În contextul activităților sportive de performanță, cunoașterea mecanismelor psihice implicate în antrenament și competiție reprezintă o condiție esențială pentru optimizarea rezultatelor și prevenirea eșecului sau a suprasolicitării psihice.

Studiul psihologiei sportului îi ajută pe elevi să înțeleagă relația dintre minte și performanță, să gestioneze emoțiile, stresul competițional și să dezvolte abilități mentale precum concentrarea, încrederea în sine și reziliența. Totodată, disciplina contribuie la formarea unei culturi a fair-play-ului, a eticii sportive și a comunicării eficiente în echipă.

Programa disciplinei *Psihologia sportului* este elaborată din perspectiva modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe. Construcția programei este realizată astfel încât să contribuie la dezvoltarea profilului de formare al absolventului de liceu. Din perspectiva disciplinei de studiu, orientarea demersului didactic, pornind de la competențe, permite accentuarea scopului pentru care se învață, precum și a dimensiunii acționale în formarea personalității elevului.

Structura programei include următoarele elemente:

- competențe generale;
- competențe specifice și activități de învățare;
- conținuturile învățării;
- sugestii metodologice.

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dobândite prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în diverse contexte particulare.

Competențele generale definesc finalitățile majore ale disciplinei — adică direcțiile principale de dezvoltare ale elevului pe parcursul studierii psihologiei sportului. Ele nu se referă doar la acumularea de cunoștințe, ci la formarea unor capacități durabile, transferabile și aplicabile în contexte variate: școlare, sportive și personale.

În cadrul disciplinei *Psihologia sportului*, competențele generale urmăresc:

- dezvoltarea înțelegerii proceselor psihice implicate în performanță;
- formarea capacității de analiză și reflecție asupra comportamentului sportiv;
- dezvoltarea autocontrolului emoțional și a motivației pentru performanță;
- consolidarea valorilor etice și a atitudinilor de cooperare și fair-play.

Prin aceste competențe, elevul nu este doar un executant al antrenamentelor, ci devine un sportiv conștient, echilibrat și responsabil, capabil să își gestioneze resursele psihice și să își maximizeze potențialul.

Competențele specifice reprezintă etape concrete de formare care derivă din competențele generale. Ele precizează ce poate face elevul, în mod observabil, după parcurgerea fiecărei secvențe de învățare.

În *Psihologia sportului*, aceste competențe permit:

- aplicarea practică a conceptelor teoretice (ex. cum folosește sportivul tehnici de relaxare sau autostimulare);
- transferul cunoștințelor psihologice în activitatea sportivă reală;
- dezvoltarea gândirii reflexive, prin analizarea propriilor reacții emoționale și comportamentale;
- învățarea prin experiență — elevul devine participant activ în procesul de formare, nu doar receptor de informații.

Activitățile de învățare asociate acestor competențe (observații, studii de caz, jocuri de rol, jurnale reflexive, exerciții de relaxare) au rolul de a:

- crea contexte autentice de învățare (antrenamente, competiții simulate);
- stimula implicarea emoțională și cognitivă a elevului;
- asigura formarea abilităților psihice aplicabile imediat în viața sportivă.

Astfel, elevul dobândește competențe mentale și emoționale esențiale pentru performanță: concentrare, reziliență, cooperare, încredere în sine.

Conținuturile reprezintă materia vie a formării — *ansamblul de teme, concepte, teorii și aplicații prin care se construiesc competențele. Ele au rolul de a asigura baza științifică și consistența teoretică a disciplinei, dar și de a orienta formarea către aspectele practice, specifice sportului.*

În Psihologia sportului, conținuturile acoperă:

- procesele psihice fundamentale (atenție, percepție, memorie, gândire);
- factorii motivaționali și emoționali ai performanței;
- personalitatea sportivului și relațiile din echipă;
- etica, fair-play-ul și autocontrolul comportamental.

Prin parcurgerea acestor conținuturi, elevul învață cum să-și înțeleagă propriul comportament, cum să își gestioneze emoțiile, cum să comunice eficient și cum să se adapteze la stresul competițional.

*Așadar, conținuturile disciplinei nu sunt doar informative, ci **formative**, contribuind direct la maturizarea psihologică și morală a tânărului sportiv.*

Sugestiile metodologice oferă profesorului orientări privind strategiile, metodele și formele de organizare a activității didactice, pentru a transforma conținuturile teoretice în experiențe de învățare relevante și eficiente. *În plus, ele ghidează și procesul de evaluare, orientându-l spre evaluarea progresului personal, a capacității de autoanaliză și a atitudinilor etice, nu doar spre reproducerea teoretică a conținuturilor.*

*Toate aceste componente curriculare — competențe generale, competențe specifice, activități de învățare, conținuturi și sugestii metodologice — funcționează **integrat** în formarea elevilor prin disciplina **Psihologia sportului**. Ele transformă studiul psihologiei dintr-un demers pur informativ într-un **proces formativ complex**, care dezvoltă **autocunoașterea, controlul emoțional, motivația, responsabilitatea și etica sportivă**. Astfel, elevul nu devine doar un sportiv performant, ci o **personalitate echilibrată, conștientă și capabilă de autoreglare**, pregătită pentru provocările vieții și ale competiției.*

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Aplicarea adecvată a conceptelor specifice psihologiei sportului
CG2	Valorificarea factorilor psihologici care influențează performanța sportivă individuală și de echipă

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Aplicarea adecvată a conceptelor specifice psihologiei sportului

Clasa a XI-a
CS 1.1. Cunoașterea noțiunilor de bază din psihologia sportului
- Realizarea unui „dicționar de termeni-cheie” (motivație de performanță, atenție, emoții, personalitate, antrenament mental, coeziune de grup), cu exemple din sport. - Joc interactiv de tip „ghicește termenul” pe baza unor definiții sau situații concrete. - Realizarea unui poster sau infografic cu „Psihologia sportivului – harta conceptelor fundamentale”.
CS 1.2. Identificarea trăsăturilor psihice ale sportivilor de performanță și ale antrenorilor de succes
- Analiza unor interviuri video sau articole despre sportivi de performanță și antrenori de succes. - Dezbateri tematică: „Este mai greu să fii sportiv profesionist sau amator?”. - Crearea unui material (fișă, tabel, eseu) referitor la trăsăturile de personalitate, motivația, stilul de viață, gestionarea stresului, scopurile unor sportivi și ale unor antrenori cu performanțe deosebite.
CS 1.3. Înțelegerea etapelor dezvoltării psihice la sportivi, în funcție de vârstă, și a teoriilor dezvoltării pentru optimizarea activității sportive
- Studiu de caz: urmărirea carierei unui sportiv din copilărie până la nivel profesionist. - Realizarea unei linii a timpului cu etapele psihologice ale sportivilor (copii, juniori, tineret, seniori). - Discuție ghidată: „Cum se schimbă motivația și emoțiile odată cu vârsta?”.

CG 2 - Valorificarea factorilor psihologici care influențează performanța sportivă individuală și de echipă

Clasa a XI-a
CS 2.1. Cunoașterea relației dintre motivație și performanța sportivă și a strategiilor de automotivare
- Determinarea ierarhiei motivelor personale care stau la baza practicării sportului, corelată cu rezultatele sportive. - Crearea unei „piramide a motivelor” adaptată la activitatea sportivă. - Elaborarea unui plan personal de automotivare (cu obiective pe termen scurt/lung). - Prezentarea unui „colaj motivațional” personal cu imagini, citate, simboluri etc. - Joc de rol: „Cum mă încurajez pe mine însumi în situații dificile în competiție?”.
CS 2.2. Gestionarea stresului în activitatea sportivă, prin aplicarea tehnicilor de relaxare, de control al emoțiilor și prin antrenamentul mental
- Vizionarea unor momente cheie (lovituri de departajare, finale olimpice) și discuții despre reacțiile emoționale și modul în care campionii gestionează stresul în competiții. - Brainstorming: „Cum arată stresul la un sportiv?”. “Dar la un antrenor?” - Realizarea unei scheme „circuitul stresului” (stimul → emoție → reacție → rezultat). - Exerciții practice de respirație conștientă și de imagerie dirijată pentru a reduce stresul negativ și emoțiile distructive. - Relaxarea musculară progresivă. - Exercițiu practic: vizualizarea unei rutine sportive (ex.: serviciu la tenis, aruncarea mingii la coș, lovitură liberă etc.). - Crearea unui „scenariu mental” pentru o competiție importantă. „Testul atenției”: exerciții de focalizare pe imagini, sunete sau mișcări specifice.
CS 2.3. Dezvoltarea coeziunii de grup, în vederea maximizării performanței sportive
- Crearea unui profil al „liderului ideal” în sport și al “echipei sportive ideale” - Analiza comparativă a stilurilor de conducere (autoritar, democratic, laissez-faire). - Joc de rol: asumarea poziției de lider în vederea rezolvării unei sarcini de grup (ex.: situații competiționale dificile). - Exerciții de dezvoltare a coeziunii de grup. - Activitate practică și atribuirea de roluri (lider, strateg, motivator, observator etc.). - Reflecție personală: „Ce rol am eu într-o echipă și cum îl îndeplinesc?”

Clasa a XI-a**2.4. Educarea trăsăturilor de caracter pentru integrarea în plan sportiv și social**

- Analiza unor situații concrete de fair-play în sport.
- Realizarea unui „cod al fair-play-ului” la nivel de clasă.
- Discuție pe baza unor povești inspiraționale ale sportivilor care au depășit înfrângeri/diverse obstacole.
- Crearea unui „jurnal al perseverenței” unde elevii notează dificultăți și soluții.
- Joc de rol: gestionarea unei înfrângeri (cum reacționez în fața colegilor și a publicului).
- Atelier de rezolvare a conflictelor în context sportiv.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Introducere în psihologia sportului	1.1. Definiția și obiectivele psihologiei sportului 1.2. Cum te ajută psihologia sportului și rolul psihologului sportiv 1.3. Fenomene psihice care influențează obținerea performanțelor sportive: atenția, memoria, gândirea, creativitatea, trăsăturile de personalitate (ex.: agresivitatea, anxietatea, autonomia, conștiinciozitatea)
2. Motivația și performanța sportivă	2.1. Tipuri de motivație: intrinsecă, extrinsecă, negativă, pozitivă 2.2. Teorii ale motivației (Maslow, Deci & Ryan – autodeterminare) 2.3. Motivația în sporturi individuale și de echipă 2.4. Stabilirea obiectivelor S.M.A.R.T. în context sportiv 2.5. Motivație și performanță
3. Emoțiile, stresul și performanța	3.1. Emoții pozitive și negative, funcționale și disfuncționale în sport 3.2. Stresul competițional și strategii de a face față în activitatea sportivă 3.3. Tehnici de autoreglare emoțională: respirație, mindfulness, antrenament autogen, relaxare progresivă
4. Dinamica de grup și leadership în sport	4.1. Coeziunea și comunicarea în echipă 4.2. Construcția grupului sportiv în direcția echipei 4.3. Caracteristici ale echipelor sportive performante 4.4. Rolul liderului și stiluri de conducere 4.5. Conflicte și modalități de rezolvare în grupurile sportive
5. Antrenamentul mental și performanța	5.1. Vizualizarea și antrenamentul mental 5.2. Stabilirea obiectivelor și tipuri de vizualizare 5.3. Dezvoltarea rezilienței prin exerciții de vizualizare

SUGESTII METODOLOGICE

Psihologia sportului este o disciplină interdisciplinară care studiază relația dintre procesele psihice și performanța sportivă.

Predarea și învățarea psihologiei sportului trebuie să pornească de la experiența concretă a elevilor-sportivi, valorificând trăirile, observațiile și situațiile reale întâlnite în antrenamente și competiții. Profesorul are rolul de facilitator al reflecției personale, ajutând elevii să înțeleagă cum procesele psihice influențează performanța sportivă și cum pot fi acestea controlate și dezvoltate.

Se recomandă o abordare:

- *integrativă, care leagă conceptele psihologice de activitatea practică sportivă;*
- *formativă, centrată pe dezvoltarea competențelor și a atitudinilor, nu doar pe transmiterea de cunoștințe;*
- *interactivă, bazată pe dialog, cooperare și participare activă.*

Pentru a stimula implicarea elevilor și aplicarea practică a noțiunilor, se recomandă *metode activ-participative*, centrate pe elev, precum:

❖ Metode interactive:

- *Discuția dirijată* – pentru clarificarea noțiunilor și formarea gândirii critice;
- *Brainstorming-ul* – pentru explorarea strategiilor mentale folosite în sport;
- *Dezbaterea* – pe teme precum „Motivația: nativă sau dobândită?” sau „Fair-play-ul în sportul modern”;
- *Jocul de rol* – pentru simularea situațiilor competiționale cu încărcătură emoțională (ex. gestionarea stresului, reacția la eșec).

❖ Metode experiențiale:

- *Studiul de caz* – analizarea unor exemple reale din sport (performanță, eșec, presiune psihică);
- *Autoobservarea* – elevii analizează propriile trăiri înainte și după competiție;
- *Jurnalul reflexiv al sportivului* – instrument pentru dezvoltarea autocunoașterii și autoreglării emoționale;
- *Exerciții psihologice practice* – vizualizare, relaxare, respirație controlată, concentrare, autostimulare.

❖ Metode de proiect:

- *Proiect tematic individual sau de grup* (ex. „Cum gestionez emoțiile înainte de competiție?”; „Motivația în sportul de echipă”).
 - *Prezentări multimedia* despre sportivi celebri și strategiile lor mentale.
- Pentru a asigura un proces atractiv și aplicat, se recomandă utilizarea:
- Fișelor de lucru și testelor simple de autoevaluare psihologică (motivație, stil de gândire, încredere în sine);
 - Filmelor și interviurilor sportive, urmate de discuții analitice;
 - Materialelor vizuale (grafice, diagrame mentale, panouri motivaționale);
 - Jurnalelor personale sau aplicațiilor digitale pentru monitorizarea stărilor emoționale;
 - Colaborării interdisciplinare cu profesorii de educație fizică, antrenori și consilieri școlari.

Forme de organizare a activităților – recomandate:

- *Lecția interactivă* (cu discuții și aplicații practice);
- *Atelierul de dezvoltare personală* (exerciții de grup, tehnici de relaxare);
- *Sesiunea de reflecție post-competițională* (analiza comportamentului și a emoțiilor);
- *Observația dirijată în timpul antrenamentului sau meciului*, urmată de analiză psihologică;
- *Învățarea prin colaborare*, în care elevii își oferă feedback reciproc.

Sugestii pentru evaluare

Evaluarea trebuie să aibă un caracter *formativ, continuu și motivațional*, urmărind *progresul individual* mai mult decât performanța comparativă.

Instrumente recomandate:

- *Portofoliul elevului*, care include fișe de autoevaluare, jurnale, proiecte și reflecții personale;
- *Probele aplicative* (demonstrarea unei tehnici de relaxare sau concentrare);
- *Eseuri și reflecții scrise* (ex. „Cum reacționez la stresul competițional?”);
- *Observarea comportamentului și atitudinii* în cadrul activităților sportive;
- *Autoevaluarea* – completarea periodică a fișelor privind motivația, emoțiile, concentrarea etc.
- *Interviuri structurate*.

Rolul profesorului

Profesorul de psihologia sportului are un rol complex:

- formator de competențe psihice și emoționale;
- mentor în dezvoltarea personală a sportivilor tineri;
- mediator între teorie și practică, între antrenament și echilibru interior;
- promotor al eticii, fair-play-ului și autocontrolului.

El creează un climat de *încredere, empatie și deschidere*, în care elevii pot vorbi sincer despre emoții, stres, eșecuri și reușite.

Exemple de activități integrate

- Exerciții de *vizualizare a reușitei* înaintea competițiilor școlare;
- Elaborarea unei „*hărți mentale a motivației*” personale;
- Crearea unui *colț al relaxării* în sala de sport (cu citate motivaționale, materiale de respirație controlată);
- Organizarea unei *mini-conferințe* cu un sportiv sau psiholog invitat;
- Realizarea unui *proiect colectiv*: „Psihologia echipei noastre – puncte tari și puncte de îmbunătățit”.

Adaptări și diferențieri

- Se pot adapta activitățile în funcție de *vârsta, nivelul competițional și profilul psihologic* al elevilor;
- Elevii cu anxietate ridicată pot beneficia de activități individuale de relaxare;
- Cei cu roluri de lider pot fi implicați în *coordonarea exercițiilor de echipă*;
- Profesorul trebuie să urmărească *progresul personal al fiecărui elev*, nu doar performanța externă.

Scopul final al acestor demersuri metodologice este ca elevii:

- să *înțeleagă mecanismele propriei performanțe*;
- să *își controleze stresul și emoțiile*;
- să *manifeste reziliență, echilibru și spirit etic*;
- să *aplice ceea ce învață în antrenament, competiție și viața cotidiană*.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Bull S.J. (2011). Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor, Editura Trei, București
2. Epuran M., Holdevici I., Tonița F. (2001). Psihologia sportului de performanță: teorie și practică, Editura Fest, București.
3. Grădinaru A.I. (2023). Psihologia sportului, Editura Universitară, București.
4. Holdevici I., Epuran M., Tonița F. (2022). Psihologia sportului de performanță, Editura Trei, București.
5. Predoiu R. (2016). Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive, Editura Polirom, Iași.
6. Predoiu R. (2018). In mintea campionilor, Editura Discobolul, București.
7. Predoiu R. (2019). Comunicarea cu sportivii. În: Ghid de bune practici - din punct de vedere psihologic și pedagogic pentru antrenorii din CNOPJ-uri și CNOPT-uri. Comitetul Olimpic și Sportiv Român, București.
8. Predoiu R. (2021). Psihologia sportivă și făuritorii performanței, Editura Hoffman, Caracal.
9. Predoiu R. (2025). Alchimia performanței. Cum să construim marile victorii în sport, Editura Discobolul, București.
10. Tonița F. (2022). Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport, Editura Hamangiu, București.
11. Tüdös Ș. (2000). Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive, Paideia, București.
12. Tüdös Ș. (2003). Perspective actuale în psihologia sportului. Modele și soluții, Editura SPER, București.
13. Tüdös Ș., Mitache G. (2011). Mijloace psihoterapeutice, Editura Discobolul, București.

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Marcu Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
Cozea Florin	Ministerul Educației și Cercetării
Avram Elena-Nely	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Ardelean Mariana	Colegiul Național Alexandru Papiu Ilarian Târgu Mureș
Iordache Titel	Școala Gimnazială Nr.197, București
Pîslaru Vera Ana	Liceul Special pentru Deficienți de Auz "Sfânta Maria"

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI⁽¹⁵⁾

Nume și prenume	Instituție de apartenență
Păunescu Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
Predoiu Radu Andrei	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

Anexa nr. 89

Programa școlară
pentru disciplina

Limba modernă
germană/rusă/japoneză
L1/L2/L3, Nivel A1 – B2

Clasele a IX-a – a XII-a

Trunchi comun (TC)

Toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările
profesionale

Curriculum de specialitate (CS)

Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

Anexa nr. 89**Programa școlară pentru disciplina *Limba modernă germană/rusă/japoneză*
L 1/2/3, Nivel A1 – B2, clasele a IX-a – a XII-a**

- **Trunchi comun (TC):**
Toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale
- **Curriculum de specialitate (CS):**
- **Curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)**

NOTĂ DE PREZENTARE

Prezenta programă școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză se înscrie în viziunea educațională stabilită prin Profilul de formare al absolventului (Ordinul ministrului educației nr. 6731/2023) și prin planurile-cadru pentru liceu (Ordinul ministrului educației nr. 4350/2025). Programa școlară pentru nivelul liceal este o continuare a studiului limbii germane din gimnaziu (niveluri CECRL A1–A2/B1), consolidând și valorificând competențele deja dobândite și atingând nivelul B2 la finalul clasei a XII-a, pentru clasele cu predare în regim bilingv. Elevii continuă progresiv dezvoltarea competențelor de comunicare, cărora li se adaugă competența de mediere lingvistică și culturală, contribuind, astfel, la dezvoltarea gândirii critice și a creativității. Disciplina poate fi considerată nouă pentru elevii care încep limba modernă L2/L3 la clasa a IX-a..

1. Statutul disciplinei și timpul alocat

Prezenta programă școlară pentru disciplina Limba modernă (germană/rusă/japoneză) la clasele IX-XII, denumită, în continuare, *Programa școlară pentru limba modernă*, se înscrie în viziunea educațională stabilită prin *Profilul de formare al absolventului* (Ordinul ministrului educației nr. 6731/2023) și prin *Planurile-cadru pentru liceu* (Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 4350/2025). Programa școlară pentru limba modernă propune, după caz, continuarea învățării limbii moderne din gimnaziu, la limba modernă 1 (L1) sau limba modernă 2 (L2), sau începerea învățării limbii moderne în liceu, ca limba modernă 2 (pentru elevii care, conform planurilor-cadru, nu au început învățarea limbii moderne 2 în gimnaziu) sau limba modernă 3 (L3), pentru elevii care încep în învățământul liceal o a treia limbă modernă, fie prin adăugarea ei la primele două, fie prin înlocuirea uneia dintre limbile moderne învățate anterior.

Având în vedere progresia continuă în dobândirea de competențe de comunicare într-o limbă modernă, prezenta Programă școlară pentru limba modernă este astfel concepută încât poate fi aplicată pentru oricare dintre situațiile prevăzute în planurile-cadru, pentru L1, L2 sau L3, de la nivelul stabilit prin testarea inițială și în ritmul corespunzător numărului de ore alocat disciplinei, prin cumularea orelor din trunchiul comun (TC) cu orele din curriculum de specialitate (CS) și orele din curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ). În situația cumulării orelor, nu sunt necesare programe distincte pentru CS și CDEOȘ. Timpul total alocat limbii moderne se stabilește în funcție de structura anului școlar și de contextul fiecărei clase și unități de învățământ. Timpul total minim disponibil va ține seama și de prevederile cuprinse în Instrucțiunea Ministerului Educației și Cercetării nr. 8/01.09.2025 privind aplicarea unitară a dispozițiilor referitoare la utilizarea timpului alocat disciplinei/domeniului de studiu, aflat la dispoziția cadrului didactic, în învățământul preuniversitar gimnazial și liceal. În acest sens, numărul total anual de ore se reduce cu 25%, aceste ore urmând a fi utilizate, la alegerea cadrului didactic, fie prin includerea în planificarea inițială, fie separat, în conformitate cu prevederile documentului menționat.

În condiții ideale, respectiv în cazul unui elev cu un nivel minim de maturitate și motivație, care alocă suficient timp învățării limbii moderne și respectă o frecvență minimă de repetare, atingerea unor niveluri de competență de comunicare în limba modernă ar fi posibilă după cum urmează:

Nivel CECRL	Număr de ore necesar pentru atingerea nivelului
A1	140
A2	280 (140 A1 + 140)
B1	490 (280 A2 + 210)
B2	800 (490 B1 + 310)
C1	1100 (800 B2 + 300)

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

În cazul limbilor moderne care implică învățarea citirii și scrierii într-un alfabet diferit de cel latin, cadrele didactice vor adapta tabelul de mai sus conform contextului specific.

În condiții reale, pentru elevii de liceu, numărul de ore (N) prevăzute mai sus (sau cele rezultate după modificarea acestora pentru învățarea alfabetului) va fi înmulțit cu un factor de ajustare (Fa) pentru stabilirea numărului de ore necesar în mod real pentru atingerea unui nivel CECRL după formula $N \times Fa = NR$, unde NR este numărul total de ore real/realist estimat pentru contextul respectiv.

Stabilirea Fa depinde de contextul unității de învățământ/clasei și de frecvența săptămânală a orelor, după cum urmează:

Număr de ore pe săptămână	Număr de zile cu ore de limba modernă	Fa
1	1	1,5
2	1	1,4
2	2	1,2
3	2	1,1
3	3	1
4	2	1,1
4	3 sau 4	1
5	2	1,1
5	3, 4 sau 5	1
6	2	1,1
6	3 - 5	1

** La stabilirea numărului total de ore alocate studiului Limbii moderne 1 s-au folosit, ca reper, prevederile planurilor-cadru în vigoare cu privire la numărul de săptămâni ale unui an școlar (36 pentru clasele a IX-a – a XI-a și 34 pentru clasa a XII-a).*

Planificările calendaristice elaborate pe baza prezentei programe școlare vor preciza Fa aplicat și vor fi structurate pe unități de învățare, corespunzătoare dezvoltării competențelor aferente unui nivel CECRL, cu scopul de a oferi o imagine unitară asupra implementării programei. Planificarea unităților de învățare se realizează anterior desfășurării acestora și poate fi revizuită pe parcursul anului școlar, în funcție de evoluția clasei/grupe și de situațiile concrete întâlnite la clasă, inclusiv prin ajustarea Fa. Pentru clasele sau grupele nou preluate, planificarea calendaristică se elaborează după aplicarea testului inițial și reflectă nivelul real al elevilor.

În proiectarea didactică, competențele specifice, conținuturile învățării și standardele de evaluare constituie reperele de bază ale cadrului didactic. Eșalonarea în timp a acestora, precum și selecția conținuturilor tematice și lingvistice, se află la latitudinea cadrului didactic, cu respectarea structurilor impuse de competențele specifice.

2. Rolul disciplinei în profilul de formare al absolventului

Elaborarea Programei școlare pentru Limba modernă valorifică documente de politici educaționale relevante, precum:

- Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare, care reglementează regimul de studiu al limbilor moderne;
- Cadrul European Comun de Referință pentru Limbi (CECRL, 2001);
- Volumul Complementar al Cadrului European Comun de Referință pentru Limbi (CECRL2, 2018/2021);
- Recomandările Consiliului Europei (2008, 2017, 2022) privind importanța educației interculturale și lingvistice, a multilingvismului în era digitală;
- Key Competences for Lifelong Learning (Consiliul UE, 2006/2018-2019);
- O.M.E.C. 4350/2025, privind aprobarea planurilor-cadru pentru învățământul liceal cu frecvență;
- O.M.E.C. 4444/2025, privind înființarea Programului Național pentru pilotarea sistemică de planuricadru în învățământul liceal de stat, particular și confesional;
- Anexa nr. 1 la O.M.E.C. nr. 4350/20.06.2025 – Nota de fundamentare a planurilor-cadru pentru învățământul liceal, forma cu frecvență zi, incluzând competențele-cheie aferente Profilului de formare al absolventului (stabilite prin O.M.E. 6731/28.11.2023).

Învățarea limbii moderne contribuie în mod evident la dezvoltarea a trei competențe-cheie europene vizate în *Profilul de formare al absolventului*: literație, multilingvism și conștientizare culturală. Totodată, datorită abordării centrate pe elev și pe conținuturi semnificative, această disciplină sprijină și dezvoltarea celorlalte competențe-cheie: competențe matematice și de științe, competențe digitale, competențe sociale și civice, precum și competențe de învățare pe tot parcursul vieții.

Învățarea limbilor moderne urmărește dezvoltarea competențelor de comunicare, interculturale și de mediere, permițând interacțiunea eficientă cu persoane din diverse spații culturale și lingvistice, prin stimularea gândirii critice, a flexibilității mentale și a altor abilități fundamentale.

3. Structura programei școlare

Programa școlară pentru Limba modernă germană/rusă/japoneză este de tip TC + CS (Trunchi comun + Curriculum de specialitate) și se adaptează în funcție de regimul de predare.

Trunchiul comun (TC) include elemente obligatorii pentru toate profilurile, reprezentând baza competențelor lingvistice fundamentale și progresia CECRL.

Curriculum-ul de specialitate (CS) dezvoltă aprofundat abilitățile elevilor, în funcție de profil, alocare orară și contexte aplicative (CDEOȘ). Profesorul are flexibilitatea de a adapta activitățile și conținuturile la nevoile clasei, asigurând totodată atingerea nivelurilor CECRL.

În interiorul programei școlare pentru Limba modernă germană/rusă/japoneză sunt delimitate cinci **Competențe generale**, comune tuturor anilor de studiu, care urmăresc dezvoltarea abilităților de comunicare orală și scrisă, dar și a celor de mediere lingvistică și culturală. Acestea sunt detaliate într-o serie de **Competențe specifice**, adaptate fiecărui an de studiu și formulate progresiv, în raport cu nivelurile CECRL.

Conținuturile reprezintă baza de operare pentru dezvoltarea competențelor și includ elemente de vocabular, structuri gramaticale, texte funcționale și contexte culturale. Ele sunt abordate diferențiat, în funcție de alocarea orară din planurile-cadru în vigoare. Astfel, vor fi tratate unitar, la toate filierele și profilurile, teme și conținuturi incluse în TC, care conduc la formarea competențelor de bază, adresate tuturor elevilor. Acestora li se adaugă, fiind marcate în mod distinctiv în interiorul programei, conținuturile specifice CS, care propun aprofundări, dezvoltări și adaptări tematice, în conformitate cu filiera vizată sau profilul vizat.

Activitățile de învățare au caracter orientativ. Ele oferă profesorului modele concrete de formare a Competențelor specifice, dându-i în același timp libertatea de a utiliza strategii didactice și metode, în funcție de contextul de predare. Activitățile includ sarcini de lucru specifice, receptive, productive, analitice, evaluative și creative, în funcție de nivelul clasei și de numărul de ore alocate.

4. Repere majore de aplicabilitate

Disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză oferă elevilor oportunități de aplicare a limbii în diverse contexte: în viața cotidiană, prin conversații, mesaje și texte funcționale în comunitatea școlară și locală; în domeniul civic, prin participarea la dezbateri, comunicare interculturală și valorificarea valorilor europene și a drepturilor fundamentale; în sfera profesională, prin utilizarea terminologiei specifice filierelor tehnologice sau economice și prin activități practice precum ateliere de traducere și jurnalism; și în mediul academic, prin pregătirea pentru examene, documentare, redactare și prezentare de proiecte în limba modernă.

5. Orientări pentru lectura programei școlare

Recursul sistematic la conceptele și formulările din CECRL a condus la redactarea unei singure programe pentru Limba modernă germană/rusă/japoneză, indiferent de limba de studiu aleasă (dat fiind că descriptorii fiecărui nivel menționat în CECRL nu țin seama de specificitatea unei anumite limbi, ci de tipurile de competențe dobândite). Această opțiune în proiectarea curriculară accentuează o dată în plus centrarea pe competențe de comunicare și nu pe conținuturi lingvistice specifice, acestea din urmă fiind privite ca bază de operare pentru dezvoltarea competențelor. Aplicarea eficientă a programei presupune dobândirea competențelor descrise în CECRL corespunzătoare nivelului clasei/ grupului țintă de elevi, respectând progresia cognitivă sugerată de taxonomia lui Bloom. Profesorul are libertatea de a alege strategiile didactice, de a adapta activitățile la profilul clasei și de a integra CDEOȘ sau alte contexte practice, precum și de a proiecta materiale didactice inovative. Nivelul de competență al elevilor se stabilește prin teste sumative și alte forme de evaluare complementară. Programa întărește ideea că studiul limbilor moderne, în societatea contemporană, este absolut indispensabil pentru „formarea de competențe necesare împlinirii personale – oameni cu o calitate bună a vieții/ satisfăcuți de propria viață și echilibrați psihologic, sociale – buni cetățeni –, precum și profesionale – buni specialiști, integrați eficient pe piața muncii și/sau capabili de continuarea unui parcurs educațional la nivel superior” (idee precizată în Anexa 1. menționată și în CECRL). În plus, nu trebuie uitat că studiul limbilor moderne are un rol decisiv pentru mobilitatea și coeziunea din spațiul european și din afara lui.

6. Viziunea disciplinei și impactul asupra elevului

Disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză este mai mult decât un obiect de studiu; reprezintă un instrument de dezvoltare personală și profesională și o poartă spre noi oportunități. Ea permite elevilor să valorifice competențele dobândite în gimnaziu, construind progresiv abilități complexe de comunicare orală și scrisă în contexte cotidiene, academice și profesionale. Elevii își dezvoltă gândirea critică și creativitatea, învață să analizeze texte, să formuleze opinii și să producă mesaje originale. În plus, programa le oferă acces la perspective interculturale, consolidând competențele sociale și civice și înțelegerea diversității europene și

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

globale. Pregătirea pentru mobilitate academică și profesională este susținută prin niveluri de competență recunoscute internațional și experiențe de învățare aplicate, precum ateliere, dezbateri, traducere sau jurnalism. Prin acest parcurs, elevii dobândesc autonomie în învățare și capacitatea de a folosi limba modernă ca instrument real de comunicare și gândire.

Această programă este astfel o „cheie” de lectură pentru profesor și autorii de manuale, clarificând de ce fiecare element contează și cum contribuie la formarea unui absolvent capabil să comunice, să analizeze, să creeze și să se integreze în lumea contemporană.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

CG1	Receptarea de mesaje orale în situații diverse de comunicare
CG2	Exprimarea și interacțiunea orală în situații diverse de comunicare
CG3	Receptarea de mesaje scrise în situații diverse de comunicare
CG4	Redactarea de mesaje și interacțiunea scrisă în situații diverse de comunicare
CG5	Medierea lingvistică și culturală, în contexte plurilingve și pluriculturale

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)

ȘI

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Receptarea de mesaje orale în situații diverse de comunicare

A1.1
CS 1.1. Analizarea mesajelor orale scurte pentru identificarea și organizarea vocabularului-cheie în funcție de intenția comunicativă și context.
<u>analog:</u> - Bingo lexical pe teme: familie, școală, culori, numere, obiecte din clasă. - Asocierea cuvânt–imagine după audierea listelor de vocabular. - Joc „Stop–cuvânt”: elevii ridică mâna când aud cuvântul-țintă. - Repetiție corală dirijată (drilling) pentru expresii frecvente. - Cartonaje cu imagini + dictare de cuvinte pentru potrivire rapidă. <u>digital:</u> - Wordwall – „Găsește cuvântul” (audio → cuvânt). - LearningApps – asociere sunet–cuvânt/poză. - Quizizz – vocabular audio (alegere multiplă). - Kahoot – recunoaștere expresii uzuale din clip audio scurt. - Genially – joc de potrivire cu feedback instant. - Quizlet – joc cu cartonașe de memorie.
CS 1.2. Selectarea ideii principale al unui mesaj oral simplu, utilizând indicii contextuale și paraverbale.
<u>analog:</u> - Ascultare dialog scurt și selectarea formulei corecte de salut/prezentare. - Fișe V/F cu enunțuri-cheie dintr-un mesaj anunțat clar și rar. - Mini-întrebări de verificare cu bile de hârtie (clasa votează). - Reformularea ideii principale în perechi (în limba maternă sau prin desen). - Alegerea titlului corect pentru un anunț/mesaj simplu. <u>digital:</u> - Edpuzzle – extragerea ideii principale prin întrebări integrate în video. - Kahoot – adevărat/fals pe replici din dialog. - Flip – video de 20 secunde în care elevul spune ideea centrală. - Google Forms – itemi obiectivi
CS 1.3. Corelarea informațiilor concrete din mesaje orale simple pentru a reconstrui sensul global al situației de comunicare.
<u>analog:</u> - Completarea unui tabel „Cine? Ce? Când?” după audiere. - Extragerea orei/locului din anunțuri audio (tren, orar școlar). - Dictare selectivă: elevii notează doar nume proprii și cifre. - Harta clasei: identifică persoana/locul din instrucțiunile orale. - Calendarul săptămânii: scrie ziua/ora activității audiate. <u>digital:</u> - Liveworksheets – completare de câmpuri după audio. - Google Sheets – tabel colaborativ cu date extrase (nume, loc, oră). - LearningApps – potrivire informații (persoana–loc–ora). - Quizizz – întrebări cu detalii specifice din dialog.
CS 1.4. Clasificarea informațiilor dintr-un mesaj pe categorii simple.
<u>analog:</u> - Organizator grafic cu rubrici: salut/întrebare/informație. - Sortarea cartonașelor cu replici pe categorii stabilite de profesor. - Identificarea tipului de enunț (cerere, oferire, întrebare). - Ordonarea replicilor pe un panou pe coloane tematice. - Joc „Galeria replicilor”: elevii clasifică enunțurile. <u>digital:</u>

A1.1
- LearningApps – „Sort into categories” după audiere. - Padlet – coloane tematice în care elevii adaugă replici audiate. - MindMap – hartă mentală cu categoriile informaționale. - Google Slides – „drag-and-drop” replici în casete tematice.
CS 1.5. Redarea conținutului esențial al unui mesaj simplu.
<u>analog</u>: - Povestirea conținutului pentru colegul absent (în limba maternă). - Redarea cu cuvintele proprii a ideii principale în 1–2 propoziții. - Scrierea pe un bilețel a mesajului esențial și citirea lui. - Telefon fără fir: elevii transmit mesajul din rând în rând. - Joc de rol: „explică-i prietenului ce ai auzit”. <u>digital</u> : - Flip – rezumat video de 30 secunde al mesajului. - Padlet – postare audio/text cu esența mesajului. - Edpuzzle – pauză și redare cu vocea elevului a ideii-cheie. - Vocaroo – înregistrare audio scurtă cu redarea conținutului. - Canva – card digital cu o propoziție-cheie + iconiță.

CG 1 - Receptarea de mesaje orale în situații diverse de comunicare

A1.2
CS 1.1. Recunoașterea cuvintelor și expresiilor familiare în enunțuri scurte despre teme cunoscute (familie, școală, timp liber).
<u>analog</u>: - Audierea de scurte dialoguri și sublinierea cuvintelor recunoscute. - Joc „Bingo” cu vocabular tematic. - Asocierea imaginilor cu elementele audiate. - Repetarea expresiilor familiare în grup. - Completarea fișelor cu imagini după audiere. <u>digital</u>: - Aplicații LearningApps și Quizlet – asociere audio imagine-cuvânt. - Joc audio folosind aplicația Kahoot/Wordwall cu expresii uzuale. - Exerciții de audiere.
CS 1.2. Identificarea informațiilor esențiale din mesaje scurte, clare (instrucțiuni, anunțuri, conversații simple).
<u>analog</u> - Ascultarea unor anunțuri și bifarea informației corecte. - Joc de rol cu mesaje scurte („Unde mergem?”, „La ce oră?”). - Ascultarea unui mesaj telefonic și completarea unui tabel. - Urmărirea instrucțiunilor orale ale profesorului. - Răspunsuri la întrebări de tip „cine?”, „unde?” <u>digitale</u> : - Exerciții audio pe GermanPod101, Duolingo.. - Activități colaborative pe Padlet. - Clipuri interactive pe Edpuzzle cu întrebări integrate.
CS 1.3. Înțelegerea intenției de bază a vorbitorului (salutare, cerere, mulțumire, invitație).
CS 1.4. Înțelegerea sensului general (global) al unor conversații scurte pe teme familiare.
<u>analog</u>: - Ascultarea unei conversații și alegerea imaginii potrivite. - Exerciții de completare de răspunsuri multiple după ascultare. - Ascultarea unei povești și desenarea secvențelor. - Ascultarea unui interviu simplu și notarea ideii principale. - Activitate „Ascultă și ordonează replicile”. <u>digital</u>: - Edpuzzle / YouTube: elevii urmăresc clipuri scurte și răspund la întrebări inserate despre tema sau ideea principală a conversației.

A1.2
-Genially – joc interactiv: crearea unui joc vizual de tip „Alege scena corectă”, unde elevii ascultă un fragment audio și selectează imaginea sau descrierea care corespunde sensului global. -Padlet colaborativ: profesorul postează scurte conversații audio; elevii adaugă sub ele comentarii cu ideea principală în cuvintele lor. -LearningApps – ordonare logică: elevii ascultă o conversație și rearanjează replicile în ordinea corectă pentru a reflecta sensul global. -Flip (Microsoft Flip): elevii înregistrează un scurt video în care rezumă, în propoziții simple, ideea principală a unui dialog ascultat.
CS 1.5 Utilizarea indiciilor contextuale (situația de comunicare, tonul, asemănarea lexicală, suportul vizual) pentru a deduce sensul unor cuvinte necunoscute din mesaje orale scurte și simple, specifice situațiilor cotidiene.
<u>analog</u> : -Ascultarea unui text scurt și sublinierea cuvintelor necunoscute; elevii propun posibile sensuri pe baza contextului. -Exercițiu „Cuvântul misterios” – elevii deduc sensul unui cuvânt necunoscut folosind restul propoziției. -Activitate de perechi: compararea ipotezelor despre sensul cuvintelor necunoscute după ascultarea comună. -Ascultarea unei povești simple și asocierea cuvintelor necunoscute cu imagini corespunzătoare. -Joc „Ghicim din context!” – elevii aleg dintre trei posibile sensuri pentru cuvântul ascultat. <u>digital</u>: -LearningApps – completare contextuală: exercițiu audio cu propoziții incomplete, elevii aleg cuvântul potrivit după sensul general al mesajului. -Edpuzzle: elevii urmăresc videoclipuri scurte cu pauze automate pentru a deduce semnificația cuvintelor necunoscute. -LyricsTraining: completarea cuvintelor lipsă în versuri simple, deducându-le din contextul audio. -Padlet colaborativ: elevii notează cuvintele necunoscute dintr-un fișier audio și propun explicații în comentarii. -Canva / Genially – joc vizual auditiv: creare de exerciții unde elevii ascultă și aleg imaginea care reflectă sensul cuvântului necunoscut.

CG 2 – Exprimarea și interacțiunea orală în situații diverse de comunicare

A1.1
CS 2.1. Utilizarea selectivă a vocabularului uzual pentru a construi mesaje orale proprii, adaptate contextului și interlocutorului.
<u>analog</u> -Joc „Salută-mă corect!” – elevii se salută în perechi folosind formule diferite. -Exercițiu cu mingea: elevul care primește mingea se prezintă. -Lanțul de conversație: fiecare adaugă o expresie nouă la un dialog scurt. -Scenete în perechi: simularea unor întâlniri între colegi sau la școală. -Puzzle de expresii: elevii rearanjează replicile unui dialog simplu în ordinea corectă. <u>digital</u> -Wordwall: potrivire între expresii și imagini (salut, cerere, prezentare). -Quizizz: joc cu întrebări rapide – „Ce expresie folosești în această situație?”. -Flip: fiecare elev înregistrează un video scurt de prezentare personală. -LearningApps: completarea replicilor lipsă dintr-un mini-dialog. -Kahoot: concurs interactiv cu expresii uzuale de salut și politețe.
CS 2.2. Exprimarea ideilor esențiale despre propria persoană, familie și mediul apropiat, folosind modele oferite.
<u>analog</u> -Descrierea propriei persoane, a familiei și a locului de origine, pe baza imaginilor. -Prezentarea unui coleg „Cine sunt eu?” – colegii ghicesc persoana după descriere. -Poster de identitate: elevii completează un mini-poster cu informații (nume, vârstă, oraș). -Interviu ghidat - Discuții despre activitățile preferate. -Descrierea unei imagini simple. <u>digital</u>

A1.1
-Realizarea unei prezentări scurte pe Canva -Învățarea prin jocuri interactive pe Kahoot. -Înregistrarea unei prezentări audio pe Padlet -Utilizarea Genially pentru a crea o fișă personală interactivă, carduri digitale, cu descrierea membrilor familiei. -Redarea unui mesaj vocal de prezentare în Flipgrid.
CS 2.3. Participarea activă la dialoguri ghidate pe teme familiare (școală, timp liber, obiecte cotidiene), formulând intervenții proprii și ajustându-și răspunsurile în funcție de reacțiile interlocutorului.
<u>analog</u> -Jocuri de rol „La magazin” sau „La școală”. -Simulări de conversații între colegi. -Dialoguri ghidate cu întrebări și răspunsuri. -Activități în perechi pentru completarea replicilor lipsă. -Discuții despre activitățile zilnice. <u>digital</u> -Simulări de dialoguri pe LearningApps. -Jocuri de conversație pe Wordwall. -Participare la quiz-uri de conversație pe Quizizz. -Vizionarea de scurte videoclipuri dialogate pe YouTube. -Exerciții interactive de completare audio pe H5P.
CS 2.4 Recunoașterea și selectarea expresiilor potrivite pentru situații de comunicare simple (cereri, oferte, mulțumiri, scuze).
<u>analog</u> -Ascultare comparativă: elevii ascultă două scurte conversații și subliniază expresiile diferite folosite pentru a cere ajutor sau pentru a mulțumi. -Joc de rol dirijat: în perechi, elevii joacă scenarii scurte (la magazin, la cafenea, la școală) și compară expresiile utilizate de fiecare grup. -Cartonașe de expresii: elevii primesc cartonașe cu formule (de cerere, mulțumire, scuză) și le grupează în funcție de intenția de comunicare. -Activitate „Alege formula potrivită”: elevii aleg dintre două variante de replici cea care se potrivește contextului propus de profesor. -Reflecție colectivă: după vizionarea unui scurt dialog, elevii discută de ce anumite expresii sunt mai politicoase sau mai potrivite decât altele. <u>digital</u> -Wordwall: exercițiu de tip ordonare, unde elevii potrivesc expresii cu situațiile corecte. -Quizizz: test interactiv cu întrebări de tip alegere multiplă despre expresii potrivite pentru diferite contexte. -Padlet: elevii postează expresii de cerere și mulțumire, apoi comentează ce formule sunt mai potrivite. -Flip: fiecare elev înregistrează un scurt video cu o formulă de politețe și îl compară cu cel al colegilor. -LearningApps: exercițiu de completare a unui dialog cu expresia corectă.
CS 2.5. Elaborarea unei prezentări orale structurate despre sine sau mediul apropiat, selectând informațiile relevante pentru scopul comunicării.
<u>analog</u> -Prezentare personală: elevii descriu(ghidat) oral o zi din viața lor, folosind imagini-suport. -Descriere de fotografie: fiecare elev primește o imagine (familie, școală, vacanță) și o descrie în 4–5 propoziții. -Scenă improvizată: elevii, în perechi, improvizează o conversație pe o temă dată. -Mini-prezentare: elevii povestesc o activitate preferată, folosind expresii temporale simple. -Colaj de idei: grupurile de elevi aleg 3 imagini și formulează împreună un mic text oral care leagă scenele într-o poveste. <u>digital</u> -Flip: fiecare elev realizează un video scurt de 1 minut cu prezentarea. -Padlet: elevii postează fișiere audio cu descrieri scurte, iar colegii oferă reacții pozitive sau corecturi simple. -Canva Video: crearea unei prezentări animate cu voce despre familia sau școala proprie. -Vocaroo: elevii înregistrează un text scurt pe o temă dată și trimit linkul profesorului.

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

A1.1

-Genially: elaborarea unei prezentări interactive cu imagini și text narat.

CG 2 – Exprimarea și interacțiunea orală în situații diverse de comunicare**A1.2****CS 2.1. Utilizarea independentă a expresiilor și structurilor conversaționale de bază în contexte familiare.**analog

-Joc „Răspunde rapid!” – profesorul formulează situații scurte, elevul răspunde cu expresia potrivită.
 -„Lanțul conversațional” – fiecare elev adaugă o replică logică într-un dialog.
 -Scenete improvizate – situații cotidiene (la cantină, la gară, în magazin).
 -„Bingo conversațional” – elevii bifează expresiile corecte auzite într-o conversație.
 -„Cine lipsește?” – elevii completează oral replicile lipsă dintr-un dialog jucat de colegi.

digital

-Wordwall: exercițiu de completare cu expresii uzuale (formule de cerere, salut, mulțumire).
 -Quizizz: joc de alegere a expresiei corecte pentru o situație dată.
 -Flip: înregistrare video în care elevii simulează un scurt dialog.
 -LearningApps: completare interactivă a unui dialog parțial.
 -Kahoot: concurs „Care este expresia potrivită?” cu situații cotidiene.

CS 2.2. Descrierea orală coerentă a experiențelor personale și a activităților cotidiene, folosind propoziții simple și conectori elementari.analog

-Jurnal vorbit: fiecare elev povestește ce face sau a făcut.
 -Interviu în perechi: elevii se întreabă reciproc despre hobby-uri și activități de weekend.
 -Activitate „Poza mea preferată”: elevul descrie imaginea aleasă, explicând de ce îi place.
 -„Roata activităților”: elevul rotește roata și descrie activitatea aleasă (sport, mâncare, școală).
 -Scenă „O zi din viața mea”: povestire orală cu suport vizual (imagini ordonate cronologic).

digital

-Flip: prezentare video (descrierea unei zile obișnuite).
 -Padlet: fiecare elev postează un audio despre activitățile sale zilnice.
 -Canva: colaj digital cu imagini și propoziții simple.
 -Genially: prezentare interactivă.
 -Quizizz: test interactiv cu verbe și expresii despre rutina zilnică.

CS 2.3. Participarea activă la conversații scurte, exprimând clar nevoi, preferințe și opinii în situații previzibile.analog

-Joc de rol „La cafenea”: un elev comandă, celălalt servește.
 -„Cine sunt eu?” – ghicește personajul după întrebări și răspunsuri simple.
 -„Speed Konversation” – schimburi scurte (1 minut) pe teme diferite: muzică, filme, vacanță.
 -„Roata preferințelor” – elevii discută și justifică preferințe.
 -„Planificăm împreună” – elevii discută planuri pentru o activitate comună.

digital

-H5P: simulare audio cu replici multiple (alegerea răspunsului potrivit).
 -Padlet: conversații în lanț – fiecare adaugă o replică nouă la dialogul colegului.
 -Flip: înregistrare în perechi cu dialog improvizat.
 -LearningApps: completare de replici lipsă din conversații cotidiene rapide.

CS 2.4. Compararea și alegerea expresiilor adecvate pentru a exprima intenții comunicative diferite (cerere, ofertă, mulțumire, scuză).analog

-„Expresia potrivită”: elevii compară două dialoguri și aleg formula cea mai corectă.
 -Exercițiu „Schimbă tonul!” – aceleași cuvinte, rostite politicos vs. familiar.
 -Scenete „Cu greșeli”: elevii identifică formule nepotrivite și le corectează.
 -„Cine e mai politicos?” – vot colectiv pentru varianta cea mai adecvată.
 -„Carduri de intenție”: elevii aleg expresii potrivite pentru o situație (a cere, a mulțumi, a refuza).

A1.2
<u>digital</u> -Wordwall: potrivire expresie–intenție (cerere, mulțumire, scuză). -Quizizz: test „Ce spui în această situație?”. -Padlet: elevii postează expresii potrivite pentru situații propuse de colegi. -Flip: video scurt cu o replică potrivită pentru o situație concretă. -LearningApps: exercițiu de clasificare a expresiilor după intenție.
CS 2.5. Crearea de mesaje orale simple, coerente și corecte pe teme personale și cotidiene, cu grad crescut de autonomie.
<u>analog</u> -Prezentare: elevul vorbește 1 minut despre prieteni. -Activitate „Fotografia mea preferată”: elevii povestesc o amintire. -„Ziua mea perfectă”: elevul descrie activitățile ideale ale unei zile. -„Colaj de idei”: grupurile alcătuiesc o povestire folosind imagini amestecate. -„Radio-Show în clasă”: elevii își prezintă un mini-interviu fictiv. <u>digital</u> -Flip: prezentare video. -Vocaroo: înregistrare audio – povestire scurtă. -Canva Video: clip cu imagini și voce proprie. -Genially: mini-poveste interactivă ilustrată. -Padlet: postare audio despre un eveniment personal.

CG 3 – Receptarea de mesaje scrise în situații diverse de comunicare)

A1.1
CS 3.1. Recunoașterea cuvintelor și expresiilor uzuale în texte scurte și familiare (anunțuri, liste, etichete).
<u>analog</u> -Lectura unor afișe școlare și sublinierea cuvintelor cheie. -Asocierea imaginilor cu cuvintele dintr-un text. -„Vânătoarea de cuvinte”: identificarea termenilor cunoscuți într-un text scurt. -Completarea unui orar școlar pe baza unei liste de activități. -Alegerea textului corect pentru o situație (ex: invitație) <u>digital</u> -LearningApps: potrivire imagine–cuvânt, completare de cuvinte lipsă dintr-un chat între adolescenți. -Wordwall: activitate „alege răspunsul corect” despre conținutul unui text scurt. -Quizizz: recunoaștere de cuvinte familiare într-un mesaj, de ex dintr-o postare social media. -H5P: potrivire imagine–text dintr-un anunț pentru elevi. -Padlet: afișarea unor mesaje reale din viața de zi cu zi și marcarea expresiilor cunoscute.
CS 3.2. Identificarea informațiilor esențiale (nume, locuri, date) în texte simple (afișe, invitații, orare).
<u>analog</u> -Citirea unei invitații la un eveniment pentru elevi și extragerea datelor (loc, oră, temă). -Lectura unui program școlar și completarea unei fișe cu activitățile zilnice. -Asocierea unui text cu imaginea evenimentului descris. -Identificarea datelor importante dintr-o notiță de tip „Meeting de clasă”. -Exercițiu „Cine, unde, când?” cu mesaje reale. <u>digital</u> -H5P: exercițiu interactiv „Găsește detaliile” într-un text scurt. -LearningApps: completarea unui tabel cu datele dintr-un mesaj online. -Quizizz: extragerea informațiilor dintr-un afiș digital (concert, festival, workshop). -Canva: evidențiere digitală a informațiilor-cheie într-un anunț școlar. -Padlet: elevii postează evenimente școlare reale și extrag datele importante.
CS 3.3. Completarea sarcinilor de bază pe baza unui text scurt (formular, program, mesaj scris).
<u>analog</u> -Completarea unui formular de participare la un club școlar. -Scrierea datelor lipsă într-un program de activități extracurriculare. -Realizarea unui orar personal după modelul din manual.

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

A1.1
-Exercițiu „Răspunde la e-mail”: completarea scurtă a unui mesaj primit. -Joc „Agenda mea digitală”: elevii citesc texte scurte și notează întâlniri. <u>digital</u> -LearningApps: completare a unui formular online cu informații personale. -Wordwall: potrivire între text și rubricile corespunzătoare. -Quizizz: întrebări rapide din texte cu teme școlare. -H5P: completare de text cu expresii lipsă într-un e-mail. -Padlet: completarea unui calendar comun de clasă pe baza textelor oferite.
CS 3.4. Compararea mesajelor scurte pentru a identifica scopul comunicării (informare, invitație, ofertă).
<u>analog</u> -Compararea a două mesaje: un e-mail formal și unul între colegi. -Asocierea textului cu scopul comunicării (invitație, răspuns, scuză). -Exercițiu „Cine și de ce scrie?” pe baza unor bilețele reale. -Identificarea elementelor de politețe dintr-un mesaj scris. -Discuție despre tonul potrivit într-un text scurt (profesor vs. coleg). <u>digital</u> -Quizizz: identificarea scopului unor postări scurte (eveniment, cerere). -LearningApps: potrivire între tipul de text și intenția comunicativă. -Canva: etichetarea digitală a unui mesaj („informare”, „răspuns”, „cerere”). -H5P: clasificare de texte prin „drag-and-drop”. -Padlet: colecție de mesaje reale și votarea intenției de comunicare.
CS 3.5. Selectarea și reorganizarea informațiilor din texte foarte simple pentru a transmite un mesaj personalizat (ex. un mini-anunț propriu).
<u>analog</u> -Crearea unui mini-anunț despre o activitate de liceu (ex: excursie, club). -Scrierea unui mesaj scurt de invitație pentru un coleg. -Redactarea unui orar personal combinând texte citite. -Realizarea unui colaj de texte din reviste cu adăugarea de comentarii proprii. -Exercițiu „Transformă textul!” – adaptarea unui anunț la o nouă situație. <u>digital</u> -Canva: creare de afiș digital despre un eveniment pentru elevi. -Padlet: publicarea unui mesaj scurt inspirat dintr-un exemplu citit. -Genially: creare de poster interactiv cu text și imagini. -LearningApps: completare a unui anunț digital cu date proprii. -Flip: prezentare video a propriului anunț.

CG 3 – Receptarea de mesaje scrise în situații diverse de comunicare

A1.2
CS 3.1. Recunoașterea autonomă a vocabularului de bază în texte scurte (mesaje, broșuri, e-mailuri simple).
<u>analog</u> -Lectura unor e-mailuri despre activități școlare și sublinierea cuvintelor cunoscute. -Exercițiu „Caută sinonimul” – recunoașterea termenilor similari. -Asocierea textului cu ilustrația potrivită. -Citirea unei liste de cumpărături și marcarea obiectelor cunoscute. -Extragerea expresiilor legate de timp liber sau școală. <u>digital</u> -H5P: alegere multiplă pe baza unui text scurt. -Canva: analiză de afiș – elevii marchează cuvintele-cheie. -LearningApps: extragerea informațiilor corecte dintr-un e-mail (cine? când? unde?). -Quizizz: test rapid cu fragmente de texte cotidiene. -Padlet: elevii postează exemple de mesaje reale (online) și discută ce informații conțin.
CS 3.2. Înțelegerea sensului global al textelor simple cu sprijin vizual (postări online, anunțuri, instrucțiuni).
<u>analog</u> -Citirea unei postări scurte și formularea ideii principale.

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

A1.2
-Asocierea imaginilor cu textul potrivit (evenimente, activități). -Extragerea propoziției care rezumă textul. -Discuție în perechi despre sensul global al unui text citit. -Reprezentare grafică (desen sau hartă mentală) a conținutului digital -H5P: alegerea titlului potrivit pentru un text online. -Canva: sublinierea digitală a ideii principale. -LearningApps: potrivire text–imagine. -Quizizz: identificarea temei unui mesaj scurt. -Padlet: elevii postează o postare și colegii comentează sensul general.
CS 3.3. Extragerea informațiilor specifice din texte familiare pentru a îndeplini o sarcină concretă (rezervare, programare, călătorie).
CS 3.4. Identificarea tonului și scopului comunicării în texte scurte (invitație, cerere, informare) (Analiză)
CS 3.5. Reformularea și combinarea informațiilor din mai multe texte simple (afișe, mesaje) pentru a crea un text propriu scurt (ex: program personal).
<u>analog</u> - Crearea unei invitații la un eveniment școlar combinând texte existente. - Scrierea unui program personal inspirat din exemple. - Redactarea unui mesaj personalizat („Mulțumesc pentru invitație!”). - Rescrierea unei postări într-un stil propriu. - Activitate „Mix de texte”: combinarea a două mesaje într-unul nou. <u>digital</u> - Canva: realizarea unei invitații digitale personalizate. - Genially: creare de poster interactiv cu text și imagini. - Padlet: publicarea unui mesaj propriu inspirat dintr-un exemplu real. - LearningApps: completare de text cu date proprii. - Flip: înregistrare video în care elevul citește propriul text creat.

CG 4 – Redactarea de mesaje și interacțiunea scrisă în situații diverse de comunicare

A1.1
CS 4.1. Reproducerea de cuvinte, expresii și formule uzuale în mesaje foarte simple (salut, mulțumire, cerere).
<u>analog</u> - Scrierea unui bilețel scurt către coleg („Te rog adu manualul!”). - Exercițiu „Completează salutul potrivit!” într-o fișă tip. - Realizarea unui mini-cartonaș cu formule de salut și rămas-bun. - Exersarea scrierii numelui, adresei, naționalității. - Dictare de cuvinte familiare și completarea unui text lacunar. <u>digital</u> - Wordwall: potrivire între formule de salut și situații. - LearningApps: completare cu expresii de bază într-un e-mail simplu. - Quizizz: recunoaștere a expresiei potrivite pentru un context. - Padlet: postare de mesaje scurte cu formule de salut. - H5P: completare de text tip „fill in the blanks” cu expresii uzuale.
CS 4.2. Redactarea de enunțuri simple despre propria persoană și mediul apropiat, pe baza unor modele oferite, respectând structura și scopul comunicativ al textului.
<u>analog</u> - Scrierea unei prezentări scurte. - Completarea unui chestionar despre sine. - Redactarea unui mini-text despre familie folosind imagini. - „Cartea mea de vizită” – fișă cu date personale și desen. - Exercițiu de scriere ghidată cu propoziții model. <u>digital</u> - Padlet: completare a profilului personal în limba modernă. - Canva: creare de card digital „Despre mine!”. - Quizizz: exersarea structurii propoziției simple.

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

A1.1
- <i>LearningApps: completare de text despre familie.</i> - <i>Flip: prezentare scurtă „Cine sunt eu?” ,citind propriul text.</i>
CS 4.3. Scrierea de mesaje scurte cu sprijin (e-mail, SMS, notiță) în contexte familiare.
<u>analog</u> - <i>Redactarea unui mesaj către un coleg.</i> - <i>Scrierea unui SMS pentru a confirma o întâlnire.</i> - <i>Completarea unui mesaj lacunar cu expresii potrivite.</i> - <i>Scrierea unei felicitări simple.</i> - <i>Exercițiu de redactare pe baza unui exemplu de e-mail.</i> <u>digital</u> - <i>Padlet: simulare de conversație prin mesaje.</i> - <i>LearningApps: completare de e-mail cu expresii lipsă.</i> - <i>H5P: alegere a formulei corecte pentru încheierea mesajului.</i> - <i>Quizizz: „Ce expresie se potrivește în acest context?”.</i> - <i>Canva: scriere de felicitare digitală.</i>
CS 4.4. Selectarea expresiilor potrivite pentru diferite tipuri de texte (informare, cerere, invitație).
<u>analog</u> - <i>Citirea a două mesaje și identificarea celui formal/informal.</i> - <i>Subordonarea expresiilor potrivite la tipul de text.</i> - <i>Exercițiu „Ce fel de mesaj este acesta?”.</i> - <i>Rescrierea unui mesaj neadecvat într-o formă corectă.</i> - <i>Compararea formulărilor de încheiere.</i> <u>digital</u> - <i>Quizizz: identificarea tipului de mesaj.</i> - <i>LearningApps: potrivire expresie-situație.</i> - <i>H5P: exercițiu de drag-and-drop cu expresii.</i> - <i>Canva: completarea unui e-mail formal.</i> - <i>Padlet: colecție de exemple de mesaje reale.</i>
CS 4.5. Crearea unor texte foarte simple (mesaje, felicitări, scurte descrieri) pe teme familiare.
<u>analog</u> - <i>Scrierea unui mesaj despre ziua liberă preferată.</i> - <i>Redactarea unei felicitări pentru un coleg.</i> - <i>Descrierea camerei proprii în 3-4 propoziții.</i> - <i>Crearea unui anunț despre un eveniment școlar.</i> - <i>Realizarea unui jurnal scurt.</i> <u>digital</u> - <i>Canva: creare de felicitare digitală.</i> - <i>Genially: scriere de text ilustrat despre o zi din viața elevului.</i> - <i>Padlet: redactarea unui post scurt cu fotografie.</i> - <i>LearningApps: completare de text creativ.</i> - <i>Flip: lectură video a textului personal.</i>

CG 4 – Redactarea de mesaje și interacțiunea scrisă în situații diverse de comunicare

A1.2
CS 4.1. Utilizarea autonomă a expresiilor de bază și a formulelor simple în texte scurte și previzibile.
<u>analog</u> - <i>Redactarea unui e-mail simplu către un coleg.</i> - <i>Scrierea unui mesaj de mulțumire.</i> - <i>Reproducerea expresiilor potrivite într-o notiță.</i> - <i>Exercițiu „Completează textul corect” cu formulări cunoscute.</i> - <i>Transcrierea unei conversații scurte citite.</i> <u>digital</u> - <i>Wordwall: potrivire expresie-context.</i> - <i>LearningApps: completare cu expresii potrivite într-un mesaj.</i> - <i>Quizizz: recunoașterea formulelor de deschidere și încheiere.</i> - <i>H5P: alegerea răspunsului corect într-un text scurt.</i> - <i>Padlet: creare de colecție de formule utile.</i>

A1.2
-
CS 4.2. Redactarea de texte scurte cu sprijin minim (prezentări, descrieri, notițe personale).
<u>analog</u> - Scrierea unei descrieri a unui prieten. - Completarea unui text model cu informații proprii. - Descrierea unei fotografii preferate. - Exercițiu „Profil online” – redactare după un exemplu. - Scrierea unui mic text despre activități zilnice. <u>digital</u> - Padlet: creare de profil personal în germană. - Canva: scriere de fișă „Despre mine!” cu imagini. - LearningApps: completare de descriere. - Quizizz: verificarea ordinii propozițiilor. - Flip: prezentare orală citind propriul text.
CS 4.3. Scrierea de mesaje și texte simple, adaptate la situații cotidiene (e-mailuri, postări, note).
<u>analog</u> - Scrierea unui e-mail de informare. - Redactarea unui mesaj pe un grup de colegi. - Crearea unei felicitări cu text propriu. - Exercițiu „Scrie un mesaj de scuză”. - Elaborarea unui anunț despre un eveniment personal. <u>digital</u> - Padlet: simulare de conversație pe o temă dată. - LearningApps: completare de e-mail. - Canva: creare de invitație digitală. - Quizizz: recunoaștere de expresii potrivite pentru un context. - Genially: text interactiv.
CS 4.4. Revizuirea și corectarea textelor proprii pentru claritate, ortografie și adecvare la context.
<u>analog</u> - Schimb de texte între colegi și revizuire prin comentarii directe („Ce a fost clar? Ce se poate îmbunătăți?”). - Activitate „Detectivul gramatical” – identificarea și corectarea greșelilor într-un e-mail scurt. - Analiza structurii unui mesaj: introducere – conținut – încheiere. - Exercițiu „Rescrie mai bine!” – transformarea unui text neclar într-unul corect și coerent. - Redactarea unei versiuni îmbunătățite a propriului text după feedback de la profesor. <u>digital</u> - Google Docs: revizuire colaborativă de text și sugerează corecturi. - LearningApps: identificare de greșeli în texte. - H5P: corectare interactivă a unui e-mail. - Padlet: feedback pe texte postate. - Grammarly/LanguageTool: verificare automată a unui text.
CS 4.5. Crearea autonomă de texte scurte și coerente (e-mail, jurnal, postare online) despre teme personale.
<u>analog</u> - Citirea și corectarea textelor scrise de colegi. - Exercițiu de identificare a greșelilor în texte scurte. - Rescrierea unui text cu formulări mai potrivite. - Activitate „Editorul de text”: profesorul oferă un text cu erori. - Analiza structurii unui e-mail (deschidere–conținut–încheiere). <u>digital</u> - Padlet: publicarea unui text personal cu titlu și emoji-uri potrivite. - Canva: creare de mini-jurnal digital. - Flip: prezentare video a textului propriu. - Genially: creare de colaj narativ interactiv cu imagini și text. - LearningApps: completare a unui text-model cu detalii personale (nume, loc, activitate).

CG 5 - Mediarea lingvistică și culturală, în contexte plurilingve și pluriculturale

A1.1
CS 5.1. Recunoașterea și redarea unor informații simple din contexte familiare (școală, familie, activități).
<u>analog</u> - Ascultarea unui scurt dialog și reformularea în propoziții proprii. - Joc „Telefonul fără fir” în perechi, cu propoziții scurte în germană. - Transmiterea orală a unui mesaj simplu între colegi. - Exercițiu „Spune mai departe”: elevul transmite o informație dintr-un text scurt citit. - Povestirea pe scurt a unei instrucțiuni primite. <u>digital</u> - LearningApps: potrivire între mesajul în limba maternă și cel în limba modernă. - Wordwall: joc „Spune corect” cu expresii scurte. - Padlet: elevii reformulează în germană mesaje simple postate de colegi. - H5P: exercițiu interactiv „Ce a spus colegul?”. - Flip: prezentare video a unui mesaj simplu reformulat.
CS 5.2. Explicarea în limba maternă a sensului unor mesaje simple din contexte personale (e-mail, anunț, orar).
<u>analog</u> - Citirea unui anunț și explicarea în limba maternă a informațiilor esențiale. - Activitate în perechi: un elev citește mesajul, celălalt îl „traduce” oral. - Exercițiu „Ce înseamnă asta?” – interpretarea mesajelor scurte de zi cu zi. - Scrierea echivalentului în limba maternă al unor cuvinte-cheie dintr-un text. - Compararea unui text german cu traducerea sa și identificarea diferențelor. <u>digital</u> - LearningApps: exercițiu de asociere germană-limba maternă. - Quizizz: alegerea semnificației corecte pentru o propoziție. - H5P: traducere asistată pas cu pas. - Padlet: postare cuvânt în limba modernă + explicație limba maternă. - Wordwall: joc de recunoaștere a sensului (joc de ordonare).
CS 5.3. Transmiterea de informații simple dintr-o limbă în alta (limba maternă ↔ limba modernă) cu ajutorul modelelor oferite.
<u>analog</u> - Exercițiu de explicare a unui bilet de la profesor în limba modernă („Clasa a X –a se întâlnește la ora 9”). - Activitate în perechi: unul citește în limba maternă, celălalt reformulează în limba modernă. - Joc „Mesaj pentru coleg”: traducerea unui mesaj scurt între două persoane. - Completarea unui formular german cu date oferite în limba maternă. - Rescrierea unui text folosind vocabular cunoscut. <u>digital</u> - Padlet: texte colaborative scurte (ex: invitații, mesaje). - Canva: crearea unei etichete bilingve pentru un obiect din clasă. - H5P: completare de text. - LearningApps: transformarea unui mesaj din limba maternă în limba modernă prin exerciții ghidate. - Quizizz: verificare a corespunderii între versiunile bilingve.
CS 5.4. Compararea expresiilor din limba modernă și limba maternă pentru a înțelege diferențele culturale și de formulare.
<u>analog</u> - Exercițiu „Spunem la fel?” – comparație între formule de salut. - Analiza diferențelor de politețe în scrisori (formal vs informal). - Discuție despre gesturi și expresii tipice limbii moderne versus limba maternă. - Gruparea expresiilor în funcție de ton (neutru, prietenos, oficial). - Activitate „Cine ar spune asta?” – alegerea situației potrivite pentru expresii. <u>digital</u> - Padlet: colecție bilingvă de expresii comparate. - LearningApps: potrivire între expresii echivalente. - H5P: exercițiu cu diferențe culturale (salut, adresare). - Genially: prezentare vizuală a expresiilor în limba modernă și limba maternă.

A1.1
- Quizizz: recunoașterea limbajului potrivit contextului cultural.
CS 5.5. Formularea de mesaje scurte prin combinarea informațiilor din mai multe surse (comunicare orală, scrisă, digitală).
<u>analog</u> - Crearea unei scurte fișe bilingve de prezentare („Mă numesc...”). - Scrierea unei invitații în limba modernă, pornind de la un model în limba maternă. - Exercițiu „Mesaj dublu”: redactarea aceluiași conținut în ambele limbi. - Activitate de grup: realizarea unui mini-glosar; - Joc de rol: un elev „traduce” mesajul profesorului pentru un coleg imaginar. <u>digital</u> - Canva: creare de card bilingv cu text în limba modernă-limba maternă. - Padlet: publicare de mesaje traduse colaborativ. - Genially: poster interactiv cu texte în ambele limbi. - Flip: prezentare orală cu traducere alternativă. - LearningApps: completare de text bilingv.
CG 5 - Mediarea lingvistică și culturală, în contexte plurilingve și pluriculturale
A1.2
CS 5.1. Identificarea și reproducerea informațiilor esențiale din mesaje scurte în limba modernă, pentru a fi comunicate mai departe.
<u>analog</u> - Exercițiu „Mesajul secret”: redarea informației primite fără a o modifica. - Ascultarea unei scurte conversații și explicarea sensului în limba maternă. - Transmiterea mesajului unui coleg despre programul zilnic. - Citirea unei note și comunicarea ideii principale. - Joc „Ambasadorul”: elevul transmite mesajul altui grup. <u>digital</u> - H5P: exercițiu „Ce ai înțeles?” cu opțiuni multiple. - Padlet: postare de rezumat scurt în limba maternă al unui text în limba modernă. - LearningApps: „drag-and-drop” - „Ideea principală”. - Quizizz: selectare de informații corecte. - Flip: relatare orală a mesajului primit.
CS 5.2. Explicarea în limba modernă a unor informații simple din texte sau conversații în limba maternă.
<u>analog</u> - Reformularea în limba modernă a unui text scurt în limba maternă. - Exercițiu de descriere: elevul explică în limba modernă o imagine descrisă în limba maternă. - Activitate „Spune altfel”: transmiterea sensului general într-o altă limbă. - Traducerea parțială a unui mesaj. - Discuție „Cum aș spune asta în limba modernă?”. <u>digital</u> - LearningApps: exercițiu bilingv de potrivire text-traducere. - Padlet: postare de propoziții traduse colaborativ. - Quizizz: verificare a echivalenței sensului. - H5P: traducere asistată cu feedback imediat. - Genially: prezentare vizuală cu expresii paralele.
CS 5.3. Transmiterea informațiilor între interlocutori folosind formule simple și mijloace variate (comunicare scrisă, orală, vizuală).
<u>analog</u> - Joc de rol „Translatorul clasei”. - Redarea în limba modernă a unei instrucțiuni primite în limba maternă. - Explicarea unui orar școlar unui coleg imaginar. - Transmiterea unui mesaj despre o activitate comună. - Crearea unei mini-fișe de traducere pentru clasă. <u>digital</u> - Padlet: mesaj bilingv (limba maternă ↔ limba modernă). - Canva: realizarea unui flyer bilingv pentru o activitate școlară. - LearningApps: completare de text de mediere.

A1.2
- Quizizz: alegerea formulării corecte pentru traducere. - Flip: înregistrare video cu mediere între două persoane.
CS 5.4. Identificarea diferențelor de exprimare și adaptarea mesajului la contextul cultural și lingvistic.
<u>analog</u> - Analiza formulelor de adresare: „Dvs.” vs. „Tu”. - Discuție despre expresii tipice în limba modernă și sensul lor în limba maternă. - Exercițiu „Cum spunem elegant?” – adaptarea limbajului. - Compararea salutarilor în contexte diferite (școală, prieteni, profesor). - Activitate în grup: crearea unui tabel cu expresii echivalente. <u>digital</u> - Padlet: colecție colaborativă de formule de salut. - Genially: prezentare „German/Russian/Japanese culture hacks”. - LearningApps: potrivire expresie–context. - Quizizz: recunoașterea tonului potrivit pentru context. - H5P: clasificare de mesaje (formal/informal).
CS 5.5. Crearea de mesaje scurte și clare care integrează informații din surse diferite și reflectă conștientizarea culturală.
<u>analog</u> - Redactarea unui mesaj de mulțumire către un profesor de limba modernă invitat. - Crearea unui dialog bilingv între doi colegi din culturi diferite. - Scrierea unei postări „Salutul din țara mea !” în limba modernă. - Proiect de grup: afiș despre țara mea natală, tradus parțial în limba modernă. - Joc de rol: elevii mediază o conversație între un turist german/rus/japonez și un elev din țara natală. <u>digital</u> - Canva: creare de poster bilingv cultural. - Genially: prezentare digitală „Țara mea pe scurt – ...”. - Padlet: postare bilingvă cu imagini și text. - Flip: video de mediere culturală („Cum salutăm în țara mea și ...!”). - LearningApps: completare de text cu expresii culturale potrivite.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Nivelul A1.1.⁽⁹⁾

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Comunicarea orală în limba modernă	1.1. Situații de comunicare variată: salut, prezentare, exprimarea preferințelor, cererea și oferirea de informații simple. 1.2. Exprimarea personală: descrierea propriei persoane, familiei, prietenilor, locuinței, activităților zilnice. 1.3. Dialoguri ghidate: la școală, la magazin, la restaurant, în mijloace de transport; formule de politețe.
2. Comunicarea scrisă în limba modernă	2.1. Receptarea textelor scurte: mesaje, e-mailuri, anunțuri, pliante, postări simple pe rețele sociale. 2.2. Redactarea textelor variate: completarea formularelor, scrierea de e-mailuri, invitații, felicitări, note. 2.3. Organizarea ideilor în texte: utilizarea conectorilor simpli în propoziții scurte.
3. Mediul cultural și social din spațiul germanofon/rus/japonez.	3.1. Elemente de viață cotidiană: școala, obiceiurile, sărbătorile, alimentele tipice, orașe și regiuni din spațiul germanofon. 3.2. Personalități și simboluri culturale: muzică, sport, filme, evenimente. 3.3. Aspecte interculturale: asemănări și diferențe între cultura română și cea a limbii moderne.
4. Competența lingvistică	4.1. Vocabular: teme de bază – familie, școală, corpul uman, profesii, timp liber, culori, numere, zilele săptămânii, anotimpuri. 4.2. Gramatică: articole, genul substantivelor, verbe la prezent, pronume personale, propoziții declarative și interogative. 4.3. Pronunție și ortografie: sunete specifice limbii germane/ruse/japoneze, intonație, ortografie corectă a cuvintelor frecvente.
5. Mediere interculturală și competențe digitale	5.1. Mediere lingvistică: transmiterea de informații simple între colegi; explicarea unor mesaje din limba germană/rusă/japoneză în limba maternă. 5.2. Utilizarea resurselor digitale: aplicații pentru vocabular, comunicare online (Padlet, Duolingo, Wordwall). 5.3. Crearea de conținut digital: postări scurte, afișe, prezentări multimedia simple în limba germană/rusă/japoneză.

Nivelul A1.2.⁽⁹⁾

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Comunicarea orală în limba modernă	1.1. Situații de comunicare uzuală: salut, prezentare, exprimarea preferințelor, cererea și oferirea de informații simple. 1.2. Exprimarea personală: descrierea propriei persoane, familiei, prietenilor, locuinței, activităților zilnice. 1.3. Dialoguri ghidate: la școală, la magazin, la restaurant, în mijloace de transport; formule de politețe.
2. Comunicarea scrisă în limba modernă	2.1. Receptarea textelor scurte: mesaje, e-mailuri, anunțuri, pliante, postări simple pe rețele sociale. 2.2. Redactarea textelor uzuale: completarea formularelor, scrierea de e-mailuri, invitații, felicitări, note. 2.3. Organizarea ideilor în texte: utilizarea conectorilor simpli în propoziții scurte.
3. Mediul cultural și social din spațiul germanofon/rus/japonez.	3.1. Elemente de viață cotidiană: școala, obiceiurile, sărbătorile, alimentele tipice, orașe și regiuni din spațiul germanofon. 3.2. Personalități și simboluri culturale: muzică, sport, filme, evenimente din Germania, Austria, Elveția. 3.3. Aspecte interculturale: asemănări și diferențe între cultura română și cea germană/rusă/japoneză..
4. Competența lingvistică	4.1. Vocabular: teme de bază – familie, școală, corpul uman, profesii, timp liber, culori, numere, zilele săptămânii, anotimpuri.

	4.2. Gramatică: articole, genul substantivelor, verbe la prezent, pronume personale, propoziții declarative și interogative. 4.3. Pronunție și ortografie: sunete specifice limbii moderne, intonație, ortografie corectă a cuvintelor frecvente.
5. Mediere interculturală și competențe digitale	5.1. Mediere lingvistică: transmiterea de informații simple între colegi; explicarea unor mesaje din limba modernă în limba maternă. 5.2. Utilizarea resurselor digitale: aplicații pentru vocabular, comunicare online (Padlet, Duolingo, Wordwall). 5.3. Crearea de conținut digital: postări scurte, afișe, prezentări multimedia simple în limba modernă.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Receptarea de mesaje orale în situații diverse de comunicare

Nivel A2.1
CS 1.1. Recunoașterea cuvintelor-cheie tematice în situații familiare.
<u>analog:</u> - Bingo lexical cu tematică: familie, școală, oraș. - Ascultarea unui dialog și sublinierea cuvintelor-cheie într-un text-suport. - Exercițiu de identificare a cuvintelor dintr-o listă pe baza ascultării. - Gruparea de cartonașe cu vocabular pe categorii în timpul audiției/după audiție. - Joc „Stop-cuvânt!”: elevii reacționează când aud un cuvânt țintă. <u>digital:</u> - Wordwall: joc „find the word” dintr-un dialog audio. - LearningApps: activitate de asociere sunet–cuvânt. - Quizizz: test cu identificare de vocabular din fișier audio. - Kahoot: quiz audio cu selecția de expresii. - Edpuzzle: inserare de întrebări referitoare vocabular în videoclipuri.
CS 1.2. Identificarea ideii principale dintr-o conversație scurtă pe o temă cunoscută.
<u>analog:</u> - Ascultarea unei conversații și alegerea titlului corect. - Discurs audio + 3 imagini: alegerea imaginii potrivite. - Împărțirea clasei pe grupuri care formulează ideea principală. - Sarcină de tip „adevărat/fals” după audiere. - Reformularea ideii principale în perechi. <u>digital:</u> - Padlet: notarea ideilor principale după audiere/vizionare. - Kahoot: test rapid cu întrebări generale din textul audio. - Edpuzzle: marcarea ideii principale în video educațional. - Google Forms: chestionar cu răspunsuri multiple. - Flip: elevii spun ideea principală în 20 sec.
CS 1.3. Extragerea de informații specifice din texte audio simple.
<u>analog:</u> - Fișă de completat cu informații dintr-un mesaj audio. - Joc de rol cu întrebări pe baza celor auzite. - Colorarea răspunsurilor corecte într-o grilă de extragere. - Tabel „Cine? Ce? Când?” pe baza unei conversații. - Scrierea de întrebări pentru colegi după audiere. <u>digital:</u> - Liveworksheets: completare automată pe baza audierii textului. - Quizizz: exerciții cu selectarea răspunsurilor scurte. - LearningApps: activitate de extragere de date concrete. - Google Forms: quiz cu extragere de detalii. - Wordwall: drag-and-drop cu detalii din text.
CS 1.4. Asocierea afirmațiilor audio cu imagini sau reprezentări grafice.
<u>analog:</u> - Alegerea imaginii corecte după ascultarea unei replici. - Asociere propoziție–imagine pe suport de hârtie. - Marcarea imaginilor potrivite după enunț. - Joc de grup: fiecare ascultă și ordonează imaginea corespunzătoare. - Realizarea unui colaj pe baza a ceea ce s-a audiat. <u>digital:</u> - Wordwall: potrivirea între sunet și imagine. - LearningApps: joc de potrivire audio–ilustrație. - Quizizz: test cu răspuns vizual din audio. - Genially: alegerea corectă într-un scenariu interactiv. - Edpuzzle: alegere multiplă cu suport vizual.

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

Nivel A2.1
CS 1.5. Notarea unor informații simple în timpul ascultării (ex: nume, oră, loc).
<u>analog:</u> - Fișă de notițe în timpul unei înregistrări. - Scriere de răspunsuri într-un tabel simplu (nume, dată, loc). - Joc: completează calendarul cu datele auzite. - Ascultă și notează: joc de viteză în perechi. - Dictare inversă: elevii completează ceea ce lipsește. <u>digital:</u> - Formular Google cu câmpuri deschise pentru completare. - Liveworksheets cu lacune de completat din audio. - Wordwall: completare în timp real pe baza audio. - Edpuzzle: material audio/video cu opriri pentru notare de date concrete. - Flip: elevul înregistrează ce a notat din ce a audiat.

CG 1 - Receptarea de mesaje orale în situații diverse de comunicare

Nivel A2.2
CS 1.1. Identificarea opiniilor sau intențiilor în conversații scurte, cotidiene.
<u>analog:</u> - Ascultarea unui dialog și sublinierea cuvintelor care exprimă opinie. - Discuție în perechi despre intenția unei replici auzite. - Joc de rol: interpretarea intenției dintr-un scenariu oral. - Fișă de completat: ce crede / ce dorește interlocutorul. - Răspunsuri scurte la întrebări despre intențiile vorbitorilor. <u>digital:</u> - Edpuzzle: identificarea intenției în videoclipuri cu pauze interactive. - Kahoot: test de alegere multiplă pe baza unor enunțuri audio. - Quizizz: recunoașterea afirmațiilor cu scop exprimat (ex: opinie, întrebare). - Flip: înregistrare cu formularea unei presupuneri despre intenție. - LearningApps: potrivire replică-intenție comunicativă.
CS 1.2. Extragerea informațiilor specifice din texte audio ușor extinse.
<u>analog:</u> - Completarea unui tabel cu detalii audiate (nume, acțiune, loc). - Ascultarea unui interviu și extragerea a 3 idei principale. - Dictare selectivă: notarea doar a informațiilor-cheie. - Activitate de grup: ascultare + întrebări scurte. - Exercițiu de completare a unui formular pe baza ascultării. <u>digital:</u> - Liveworksheets: completare automată cu detalii din audio. - Google Forms: test de extragere cu opțiuni multiple. - Wordwall: asociere între întrebare și informația extrasă. - Edpuzzle: completare automată în videoclip cu conținut informativ. - Quizizz: quiz de tip „selectează informația corectă”.
CS 1.3. Recunoașterea scopului unei conversații sau al unui mesaj.
<u>analog:</u> - Activitate: ascultă și alege scopul (informare, cerere, invitație). - Întrebări de interpretare: „Ce vrea să spună vorbitorul?”. - Exercițiu de grup: clasificarea enunțurilor după scop. - Joc: recunoașterea intenției dintr-un mesaj scurt (cartonașe). - Crearea de propoziții cu scop diferit pe baza celor auzite. <u>digital:</u> - Wordwall: clasificare digitală a mesajelor după scop. - Kahoot: test audio cu întrebări despre scopul mesajului. - Edpuzzle: alegerea scopului în timpul videoclipului. - Quizizz: exercițiu de identificare a intenției comunicative. - Padlet: elevii adaugă enunțuri și alții le clasifică după scop.
CS 1.4. Clasificarea informațiilor pe câmpuri tematice (Cine? Ce? Unde? De ce?).

Nivel A2.2analog:

- Tabel de completat cu răspunsuri la întrebările: cine? ce? unde? de ce?
- Decupaje de replici sortate pe categorii.
- Ascultare de text și completarea unui organizator grafic.
- Activitate de grup: fiecare elev completează o coloană tematică.
- Clasificarea răspunsurilor corecte în funcție de categorii.

digital:

- Liveworksheets: completare de fișă cu coloane tematice.
- LearningApps: sortare pe categorii după audiere.
- Quizizz: întrebări tematice pe baza unui audio.
- MindMeister: hartă mentală cu date extrase.
- Wordwall: clasificare între replici și tip de informație.

CS 1.5. Identificarea diferențelor de opinie între vorbitori.analog

- Ascultarea unui dialog cu două opinii și completarea unui tabel comparativ.
- Exercițiu: cine spune ce? A sau B?
- Dezbateri pe baza opiniilor exprimate în dialog.
- Joc de rol: exprimarea a două puncte de vedere opuse.
- Scrierea unei concluzii după compararea opiniilor.

digital:

- Edpuzzle: ascultare cu întrebări despre diferențele de opinie.
- Padlet: coloană A vs B – cine spune ce?
- Kahoot: cine afirmă...? – test de identificare vorbitor.
- Flip: elevii reproduc punctele de vedere diferite.
- LearningApps: asocieri între opinie și personaj.

CG 2 – Exprimarea și interacțiunea orală în situații diverse de comunicare**Nivel A2.1****CS 2.1. Folosirea expresiilor simple pentru a descrie persoane, obiecte sau activități zilnice.**analog:

- Descrierea unui coleg(din clasă sau de la o activitate derulată în timpul liber, un personaj dintr-o carte, al unui influencer) în 3-5 propoziții.
- Activitate în perechi: descrie un obiect personal preferat.
- Joc: ghicește cine este, conform descrierii.
- Descrierea unei activități preferate (ex: sport, hobby).
- Scrierea și prezentarea unui mini-profil personal.

digital:

- Flip: videoclip scurt cu autodescriere.
- Wordwall: potrivire expresii – imagini pentru descriere.
- Padlet: postare audio cu descrierea unui obiect preferat.
- Quizizz: alegerea expresiei potrivite pentru o descriere.
- Liveworksheets: exercițiu interactiv cu descriere orală ghidată.
- „Joc de rol digital: creează un mini-profil online (Padlet / Canva) cu descriere și imagine.”

CS 2.2. Exprimarea acordului sau dezacordului în situații simple.analog:

- Joc: sunt de acord / nu sunt de acord – pe teme școlare, social media, filme, jocuri, modă, sport.
- Activitate în perechi: exprimă-ți opinia despre o regulă.
- Dezbateri simplă: teme de interes pentru tineri: Social media – utilitate vs pierdere de timp, IA în școală – da sau nu? .
- Carduri de opinie: reacționează verbal la afirmațiile colegilor.
- Scriere + exprimare: „Ce-mi place și ce nu la școală”.

digital:

- Mentimeter: exprimarea opiniei prin emoticoane + discuție, comentariu online simulat (Padlet / Mentimeter).
- Padlet: postări audio cu puncte de vedere diferite.

Nivel A2.1
- <i>Flip: video scurt în care exprimi acordul/dezacordul.</i> - <i>Quizizz: identificarea atitudinii vorbitorului.</i> - <i>LearningApps: exercițiu de potrivire între afirmație și reacție verbală.</i>
CS 2.3. Participarea la conversații scurte despre activități cotidiene.
<u>analog:</u> - <i>Dialog în perechi despre rutina zilnică,</i> - <i>Dialog între doi prieteni care își planifică un eveniment (festival, concert, city break).</i> - <i>Joc de rol: elev – coleg – schimb de replici despre organizarea activităților pentru sfârșitul săptămânii</i> - <i>Fișă cu întrebări + conversație ghidată.</i> - <i>Mingea vorbitoare: fiecare completează un dialog în lanț.</i> - <i>Exercițiu de ascultare și reacție verbală spontană.</i> <u>digital:</u> - <i>Flip: dialoguri înregistrate în perechi.</i> - <i>Padlet: replici audio în conversații create de elevi.</i> - <i>Wordwall: completare de dialoguri audio.</i> - <i>Google Docs + Meet: conversații ghidate în grupuri online.</i> - <i>LearningApps: ordonarea replicilor într-un dialog.</i>
CS 2.4. Răspunsul la întrebări personale cu propoziții simple.
<u>analog:</u> - <i>Interviu în perechi: răspunde la 5 întrebări personale: „Cine sunt eu? – 60 secunde despre mine!” - cu accent pe obiective, pasiuni, proiecte și visuri.</i> - <i>Activitate cu bilețele: întrebări și răspunsuri spontane.</i> - <i>Joc: Roata întrebărilor – fiecare elev răspunde pe rând.</i> - <i>Prezentarea personală în fața clasei.</i> - <i>Fișă cu întrebări și spațiu pentru răspuns oral.</i> <u>digital:</u> - <i>Flip: răspunsuri video la întrebări standard.</i> - <i>Liveworksheets: exercițiu audio cu răspunsuri înregistrate.</i> - <i>Padlet: mini-interviuri tematice (despre planuri de carieră, modele inspiraționale, experiențe extracurriculare).</i> - <i>Quizizz: întrebări personale – alegere de răspuns corect.</i> - <i>Wordwall: joc de perechi între întrebare și răspuns.</i>
CS 2.5. Prezentarea verbală a unor informații simple despre sine sau colegi.
<u>analog:</u> - <i>Prezentarea colegului de bancă în 5 propoziții.</i> - <i>Activitate de grup: creează o prezentare despre un coleg.</i> - <i>Exercițiu: prezentarea în fața clasei cu 3 fapte personale.</i> - <i>Fișă: completează și apoi prezintă în perechi, cu accent pe valori și inspirație.</i> - <i>Joc: „Cine sunt eu? – Ghicește după prezentare!”</i> <u>digital:</u> - <i>Flip: prezentare audio-video a unui coleg.</i> - <i>Padlet: fișe digitale cu prezentări audio/text.</i> - <i>Canva: creare afiș digital cu prezentare personală,</i> - <i>Realizarea unei prezentări dinamice (Canva / Google Slides) despre o persoană publică tânără din spațiul germanofon, cu accent pe valori și inspirație..</i> - <i>Google Slides: prezentare verbală a unei biografii scurte.</i> - <i>Wordwall: alegerea afirmațiilor corecte despre un coleg, asocierea descrierilor complexe (caracter, interese, valori) cu profiluri digitale fictive.</i>

CG 2 – Exprimarea și interacțiunea orală în situații diverse de comunicare**Nivel A2.2****CS 2.1. Povestirea unor evenimente personale sau școlare din trecut.**

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

Nivel A2.2analog:

- Povestirea unei excursii cu clasa în fața colegilor.
- Scrierea și prezentarea unui jurnal oral.
- Joc de rol: „Ce ai făcut în vacanță?”
- Activitate de perechi: împărtășirea unei amintiri personale.
- Exercițiu de completare și expunere: „Ziua mea preferată”.

digital:

- Flip: povestirea video a unei experiențe reale.
- Padlet: încărcare audio a unui jurnal personal.
- Canva: poster cu imagini + narațiune orală.
- Edublogs: blog audio cu întâmplări personale.
- LearningApps: secvențierea orală a unui eveniment.

CS 2.2. Susținerea unei opinii personale în conversații tematice.analog:

- Dezbateri: argumente pro și contra folosirii telefonului la școală.
- Joc: exprimă-ți părerea despre un film/videoclip.
- Discuție în perechi: „Ce sport ar trebui să practicăm la liceu?”
- Fișă: opinie + justificare – prezentare orală.
- Carduri cu afirmații: reacționează cu o opinie personală.

digital:

- Mentimeter: exprimarea opiniei și comentarea altora.
- Redactarea unei scurte postări de opinie (80–100 de cuvinte) pe o temă de interes pentru tineri.
- Flip: video cu punct de vedere personal.
- Padlet: opinii vocale pe teme de actualitate.
- Google Meet: dezbateri live cu intervenții scurte.
- Quizizz: selectare + susținere opinie în scris/oral.

CS 2.3. Formularea de întrebări și răspunsuri în cadrul unui dialog structurat.analog:

- Activitate în perechi: interviu cu un coleg, Intervi reciproc: „Cum îți organizezi timpul între școală și hobby-uri?”/ „Cum folosești internetul pentru a învăța?”
- Simulare de conversație la biroul de informații.
- Exercițiu: inventează 5 întrebări despre un film.
- Joc de rol: client – vânzător sau conversație despre activități online – planificarea unui live, podcast sau proiect comun.
- Concurs de întrebări și răspunsuri pe o temă cunoscută.

digital:

- Flip: dialog filmat în perechi.
- Padlet: întrebări și răspunsuri audio.
- LearningApps: potrivire între întrebare și răspuns.
- Liveworksheets: completare de replici într-un dialog.
- Google Forms: creare quiz cu întrebări generate de elevi.

CS 2.4. Descrierea unor planuri sau intenții viitoare.analog:

- Prezentarea verbală a planurilor pentru weekend.
- Activitate: „Cum ar arăta ziua ideală?” – discuție.
- Joc: „Ce vei face peste 10 ani?”
- Descrierea planurilor pentru vacanță.
- Redactarea și prezentarea unui plan de activitate școlară.
- Speed Interview – fiecare elev primește o întrebare despre viața digitală / preferințe culturale.

digital:

- Intervi digital: răspunde în format video la întrebări despre planuri de carieră, activități de voluntariat sau experiențe media.
- Flip: video cu planurile de viitor.
- Padlet: colaj digital cu intenții + comentarii audio.
- Canva: plan vizual + prezentare orală.

- Google Calendar: planificare + prezentare verbală. - Mentimeter: vot + discuție pe activitățile planificate. - Fișă interactivă: răspunsuri la întrebări despre viitor, vise și valori personale.
CS 2.5. Participarea activă în conversații tematice scurte (ex: școală, tehnologie, sport).
<u>analog:</u> - Jocuri de rol pe teme școlare. - Discuție în perechi: avantajele rețelelor sociale. - Activitate de grup: argumentarea alegerii unui sport. - Fișe de conversație: temă + întrebări ghidate. - Roata întrebărilor: fiecare răspunde la o întrebare din temă. - Mini-proiect: „Colegul meu ideal într-un proiect internațional” – prezentare orală și afiș. <u>digital:</u> - Google Meet breakout rooms: discuții pe teme date. - Flip: conversații filmate în perechi sau grupuri: „Cine sunt eu în mediul digital?” - Padlet: teme de conversație + replici audio. - Wordwall: alegerea răspunsului corect într-un dialog audio. - LearningApps: completare de replici tematice. - Podcast scurt: „Ce înseamnă succesul pentru mine?” / „Un moment important din viața mea de licean.”

CG 3 – Receptarea de mesaje scrise în situații diverse de comunicare

Nivel A2.1
CS 3.1. Recunoașterea unor cuvinte și expresii familiare în texte cotidiene (ex: afișe, etichete, postări online).
<u>analog:</u> - Citirea unor afișe despre evenimente școlare și sublinierea expresiilor cunoscute. - Identificarea cuvintelor-cheie într-un fragment de mesaj WhatsApp sau SMS. - Joc „Vânătoarea de cuvinte” în texte tip meme sau glume online tipărite. - Extragerea expresiilor familiare dintr-o listă de hashtaguri de pe Instagram. - Activitate de completare: text lacunar cu expresii din mediul online. <u>digital:</u> - Wordwall: găsirea expresiilor în postări simulate de social media. - Quizizz: identificarea de expresii uzuale în capturi de ecran simulate. - Kahoot: concurs cu emoji + expresii uzuale. - LearningApps: matching între expresii și semnificații. - Genially: click pe expresiile cunoscute într-un colaj interactiv.
CS 3.2. Identificarea ideii principale într-un mesaj scris scurt (postare, e-mail informal, comentariu).
<u>analog:</u> - Lectura unei postări și selectarea ideii centrale dintre trei opțiuni. - Discuții în perechi: Ce vrea să transmită autorul? - Colorarea propoziției care exprimă ideea principală. - Gruparea de mesaje pe categorii de idei (ex: informare, părere, întrebare). - Scrierea unui rezumat într-o frază pe baza unui comentariu. <u>digital:</u> - Edpuzzle (cu text): selectarea ideii principale după o postare audio + text. - Google Forms: quiz cu întrebări despre scopul unei postări. - Padlet: elevii scriu ideea principală în răspuns la o postare dată. - LearningApps: asocieri între paragraf și titlu. - Quizizz: alegerea ideii principale din postări de forum școlar.
CS 3.3. : Extragerea de informații concrete din texte (ex: program de festival, invitație, mesaj de grup).
<u>analog:</u> - Lectura unui program de activități și completarea unui orar. - Extragerea datelor (ora, locul, tema) dintr-o invitație scrisă. - Tabel de completat pe baza unui mesaj de grup legat de o ieșire. - Scrierea de întrebări pentru colegi despre textul citit. - Joc de completare: cine, când, unde, ce face? <u>digital:</u>

Nivel A2.1
- <i>Liveworksheets: completare automată pe baza unui text despre evenimente liceale.</i> - <i>Kahoot: quiz despre detalii dintr-un anunț pentru elevi.</i> - <i>Wordwall: asociere între întrebare și fragmentul cu răspuns.</i> - <i>Google Forms: extragerea de informații multiple dintr-un text scurt.</i> - <i>LearningApps: completarea de fișe interactive cu date concrete.</i>
CS 3.4. Asocierea paragrafului cu un titlu sau o imagine relevantă (articole scurte, bloguri).
<u>analog:</u> - <i>Exercițiu de potrivire: titlu – fragment de text dintr-un articol pentru tineri.</i> - <i>Citirea unor fragmente de blog și alegerea imaginii potrivite.</i> - <i>Crearea de titluri pentru fragmente date.</i> - <i>Asocierea unor imagini cu un paragraf descriptiv.</i> - <i>Discuție în perechi: „Ce titlu i-ai da textului?”</i> <u>digital:</u> - <i>LearningApps: asociere titlu – paragraf.</i> - <i>Wordwall: alegerea titlului corect pentru postarea citită.</i> - <i>Genially: colaj interactiv cu asociere text–imagine.</i> - <i>Padlet: elevii propun titluri pentru texte.</i> - <i>Kahoot: alegerea titlului corect din patru opțiuni.</i>
CS 3.5. Completarea unor formulare simple pe baza unor informații scrise (ex: profil social, formular de participare).
<u>analog:</u> - <i>Completarea unui formular de înscriere la clubul de teatru.</i> - <i>Exercițiu: creează un profil social fictiv pe baza unui text descriptiv.</i> - <i>Completarea unei fișe de participare.</i> - <i>Scrierea unui e-mail de răspuns folosind date dintr-un mesaj primit.</i> - <i>Fișă cu întrebări: completează pe baza unui anunț.</i> <u>digital:</u> - <i>Formular Google: completare după lectura unui anunț sau profil.</i> - <i>Liveworksheets: completarea unui CV simplificat pentru liceeni.</i> - <i>Canva: creare de profil fictiv pentru o rețea socială.</i> - <i>Wordwall: alegerea datelor corecte într-un formular interactiv.</i> - <i>Padlet: completarea unui „profil de personaj” cu date dintr-un text.</i>

CG3– Receptarea de mesaje scrise în situații diverse de comunicare

Nivel A2.2
CS 3.1. Identificarea scopului unui text scurt (ex: invitație, informare, solicitare).
<u>analog:</u> - <i>Citirea unei postări sau invitații și alegerea scopului dintre variante date.</i> - <i>Exercițiu de asociere: scopul mesajului – fragment din text.</i> - <i>Grup de discuție: „Care este intenția autorului?”</i> - <i>Scrierea unui text scurt cu un scop propus (ex: invitație la concert).</i> - <i>Joc: ghicește scopul dintr-un text tras la întâmplare.</i> <u>digital:</u> - <i>Kahoot: test cu scopuri ale unor mesaje diverse.</i> - <i>Edpuzzle: selectarea scopului unui mesaj video/textual.</i> - <i>Padlet: clasificare colaborativă a mesajelor după scop.</i> - <i>LearningApps: potrivire între mesaj și intenție.</i> - <i>Google Forms: quiz cu texte scurte + întrebări despre scop.</i>
CS 3.2. : Înțelegerea opiniei sau atitudinii autorului într-un text scurt (ex: postare, recenzie).
<u>analog:</u> - <i>Citirea unei recenzii de film și identificarea opiniei autorului.</i> - <i>Subiect de dezbatere: ești de acord cu opinia exprimată?</i> - <i>Colorarea cuvintelor care exprimă atitudinea pozitivă/negativă.</i> - <i>Scrierea unei opinii proprii pornind de la textul citit.</i> - <i>Exercițiu de grup: ce simte autorul în acest text?</i> <u>digital:</u> - <i>Quizizz: recunoașterea tonului unui autor dintr-un text online.</i>

Nivel A2.2
- <i>Edpuzzle: video cu inserții de întrebări despre atitudinea autorului.</i> - <i>Padlet: comentarii la o opinie exprimată într-un articol.</i> - <i>Flip: exprimarea opiniei proprii ca reacție la un text.</i> - <i>Wordwall: exercițiu de clasificare a textelor după atitudine.</i>
CS 3.3. Extragerea informațiilor relevante din texte structurate (ex: articole, mail-uri, notificări).
<u>analog:</u> - <i>Citirea unui articol despre viața liceenilor și completarea unui tabel informativ.</i> - <i>Joc de întrebări-răspunsuri în perechi pe baza unui e-mail.</i> - <i>Activitate de grup: „Cine găsește primul toate detaliile cerute?”</i> - <i>Exercițiu de completare: când?, unde?, cine?, ce face?.</i> - <i>Fișă de activitate cu informații de extras dintr-un text real.</i> <u>digital:</u> - <i>Liveworksheets: extragere de date dintr-un text digital.</i> - <i>Google Forms: test cu întrebări specifice pe text informativ.</i> - <i>Kahoot: quiz cu întrebări pe baza unui articol citit.</i> - <i>LearningApps: asociere între întrebare și răspuns extras din text.</i> - <i>Edpuzzle (text video): alegerea informațiilor corecte în timp real.</i>
CS 3.4. Clasificarea informațiilor dintr-un text după conținut („Cine?”, „Ce?”, „Când?”, „De ce?”).
<u>analog:</u> - <i>Tabel de completat cu date extrase dintr-un articol.</i> - <i>Activitate în echipe: fiecare răspunde la una dintre întrebări („cine?”, „ce?” etc).</i> - <i>Exercițiu de sortare pe categorii: informații despre persoane, locuri, acțiuni.</i> - <i>Realizarea unui rezumat structurat pe întrebările-cheie.</i> - <i>Joc de rol: identificarea rolurilor personajelor dintr-un text.</i> <u>digital:</u> - <i>Wordwall: clasificare pe coloane a datelor din text.</i> - <i>LearningApps: sortare după întrebări-cheie.</i> - <i>MindMeister: hartă mentală online cu informațiile organizate.</i> - <i>Padlet: completarea colaborativă a unei structuri „Cine–Ce–Unde–De ce?”.</i> - <i>Liveworksheets: activitate interactivă de analiză de text.</i>
CS 3.5. Compararea opiniilor sau argumentelor exprimate în mai multe texte scurte (ex: comentarii, articole).
<u>analog:</u> - <i>Lectura a două opinii diferite despre rețelele sociale – completarea unui tabel comparativ.</i> - <i>Discuție în grup: cine are argumente mai convingătoare?</i> - <i>Scrierea unui text care rezumă ambele puncte de vedere.</i> - <i>Cartonașe: fiecare elev exprimă o opinie diferită, ceilalți ghicesc cui aparține.</i> - <i>Joc: ghicește ce opinie aparține cărui autor.</i> <u>digital:</u> - <i>Padlet: coloană de comparație între două texte/opinii.</i> - <i>Flip: exprimarea propriei opinii și comentarea altei opinii.</i> - <i>Edpuzzle: vizionare de text video și identificarea celor două puncte de vedere.</i> - <i>Kahoot: „Cine a spus...?” test de recunoaștere a opiniilor.</i> - <i>LearningApps: asociere între opinie și autor.</i>

CG 4 – Redactarea de mesaje și interacțiunea scrisă în situații diverse de comunicare

Nivel A2.1
CS 4.1. Utilizarea formulelor standardizate în texte personale (ex: salut, mulțumire, încheiere).
<u>analog:</u> - <i>Completarea unui text lacunar cu formule de salut și încheiere.</i> - <i>Scrierea unei scurte felicitări folosind expresii predefinite.</i> - <i>Joc de rol: Scrierea unei scurte note de mulțumire.</i> - <i>Cartonașe cu formule – asociază-le cu situații potrivite.</i> - <i>Activitate de sortare: „Care formulă este potrivită pentru ce tip de mesaj?”</i> <u>digital:</u> - <i>Wordwall: asociere între situație și formula potrivită.</i> - <i>Quizizz: recunoașterea formulelor standard în texte scurte.</i> - <i>Liveworksheets: completarea automată a mesajelor.</i>

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

Nivel A2.1
- <i>LearningApps: potrivire între expresie și context.</i> - <i>Padlet: colecție de formule scrise colaborativ pentru diferite ocazii.</i>
CS 4.2. Elaborarea unor texte scurte despre activități cotidiene, utilizând conectori elementari pentru coerență. (familie, școală, hobby).
<u>analog:</u> - <i>Redactarea unei descrieri despre un coleg.</i> - <i>Redactarea unui text despre o zi din vacanță.</i> - <i>Scrierea unui paragraf despre o pasiune personală.</i> - <i>Interviu în perechi, urmat de scrierea unui text despre un coleg.</i> - <i>Fișă de lucru: răspunde la întrebări și transformă în text.</i> <u>digital:</u> - <i>Google Docs: redactarea colaborativă despre un hobby comun.</i> - <i>Canva: creare de postare de tip blog cu texte despre vacanță.</i> - <i>Padlet: încărcarea unui text scurt + feedback de la colegi.</i> - <i>Flip: prezentare orală + transcrierea în text.</i> - <i>Wordwall: reconstituirea unui text dezordonat.</i>
CS 4.3. Completarea unor formulare simple cu date personale.
<u>analog:</u> - <i>Fișă de completat pentru clubul școlar.</i> - <i>Formular de participare la excursie școlară.</i> - <i>Exercițiu: completează un CV simplificat.</i> - <i>Joc de rol: aplicație pentru un job part-time imaginar.</i> <u>digital:</u> - <i>Google Forms: completarea unui formular digital de înscriere.</i> - <i>Liveworksheets: formulare interactive de completat.</i> - <i>Canva: creare de profil simplu pentru un club.</i> - <i>LearningApps: completare de câmpuri lipsă.</i> - <i>Wordwall: alegerea corectă dintre datele personale într-un formular.</i>
CS 4.4. Redactarea de texte scurte, cu structură simplă, pentru a informa sau invita pe cineva în contexte familiare.
<u>analog:</u> - <i>Scrierea unei invitații la o petrecere între colegi.</i> - <i>Scrierea unei note pentru profesor (ex: motivare).</i> - <i>Completarea unei invitații cu informații proprii, pe baza unei fișe.</i> - <i>Scrierea unui mesaj scurt adresat unui coleg (bilețel, notă)</i> - <i>Joc: redactează un mesaj anonim pozitiv pentru colegul tras la sorți.</i> <u>digital:</u> - <i>Canva: creare digitală de invitații cu text personalizat.</i> - <i>Google Docs: redactarea de note în colaborare.</i> - <i>Padlet: scrierea de bilețele/note digitale.</i> - <i>Wordwall: ordonarea secvențelor unui mesaj.</i> - <i>Quizizz: recunoașterea structurii unei invitații corecte.</i>
CS 4.5. Descrierea unei persoane, a unui loc sau a unui obiect într-un text scurt.
<u>analog:</u> - <i>Redactarea unei descrieri a profesorului preferat.</i> - <i>Redactarea unui text privind descrierea propriei camere.</i> - <i>Descrierea unei persoane dintr-o imagine oferită.</i> - <i>Redactarea unui text privind un obiect preferat/carte preferată/film preferat.</i> - <i>Activitate în perechi: „Describe – colegul! Ghicește cine e!”.</i> <u>digital:</u> - <i>Canva: crearea unui poster cu imagine și descrierea succintă a acestuia.</i> - <i>Padlet: încărcarea unei imagini și descrierea personalizată.</i> - <i>Google Slides: prezentare cu text despre o persoană apropiată.</i> - <i>Wordwall: completarea unui text descriptiv cu opțiuni date.</i> - <i>Flip: descrierea unui video și redactarea unui text pe baza înregistrării.</i>

CG 4 – Redactarea de mesaje și interacțiunea scrisă în situații diverse de comunicare

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

Nivel A2.2
CS 4.1. Redactarea unui text coerent despre experiențe personale (ex: excursii, evenimente școlare).
<u>analog:</u> - Scrierea unei narațiuni despre o excursie cu clasa. - Redactarea unui jurnal de vacanță. - Exercițiu de scriere: „Cea mai memorabilă zi de liceu.” - Scrierea unei povești personale folosind un plan simplu. - Activitate în perechi: „Scrie și compară povești similare.” <u>digital:</u> - Google Docs: redactare colaborativă a unei narațiuni. - Padlet: jurnal digital cu imagini și text. - Canva: creare de poster narativ cu colaj foto și text. - Edublogs: creare articol despre o experiență personală. - Flip: relatarea experienței sub formă video + transcriere.
CS 4.2. Expriarea opiniei proprii într-un text argumentativ scurt.
<u>analog:</u> - Scrierea unui paragraf cu opinie despre un subiect controversat între liceeni. - Exercițiu: exprimarea acordului/dezacordului cu argumente. - Fișă de lucru: completează argumente pro și contra. - Dezbateri scrise: „Punctul meu de vedere asupra rețelelor sociale.” - Scrierea unei scrisori către redactorul unei reviste școlare. <u>digital:</u> - Padlet: exprimarea opiniei pe teme date și comentarea altora. - Flip: video + text despre opinia personală. - Google Forms: alegere între poziții și justificare scrisă. - Mentimeter: răspunsuri și argumente colective. - Edublogs: redactarea unei opinii în formă de articol.
CS 4.3. Structurarea unui text prin ordonarea corectă a propozițiilor sau paragrafelor într-o succesiune logică. (introducere, conținut și încheiere)
<u>analog:</u> - Activitate de reordonare a părților unui text. - Scrierea unui text folosind o schemă logică dată. - Fișă de lucru: identificarea părților structurale ale unui text. - Scrierea unui eseu structurat despre un eveniment. - Activitate de grup: fiecare scrie o parte a textului. <u>digital:</u> - Wordwall: ordonare secvențe textuale. - Google Docs: colaborare pe structura unui articol. - Canva: creare de infografic cu structurarea unui text. - Liveworksheets: identificarea introducerii și concluziei. - Edpuzzle: comentarii interactive pe structura unui text narativ.
CS 4.4. Adaptarea mesajului scris la context și destinatar (ex: formal/informal).
<u>analog:</u> - Exercițiu: transformă un mesaj informal într-unul formal. - Scrierea unei scrisori formale către un profesor. - Joc de rol: elev – profesor – redactare mesaj. - Compararea a două texte: care e formal/informal? - Scrierea unui e-mail către un coleg și unul către diriginte. <u>digital:</u> - Google Forms: selectare și reformulare formală/informală. - Padlet: mesaje pentru destinatari diferiți – clasificare. - Quizizz: alegerea formei potrivite pentru context. - Wordwall: identificarea limbajului adecvat în text. - Canva: creare de e-carduri pentru contexte diverse.
CS 4.5. Redactarea unui text descriptiv extins (persoană, loc, eveniment).

Nivel A2.2analog:

- Scrierea unui text despre o zi importantă din liceu.
- Descrierea unui loc preferat din orașul natal.
- Crearea unui mini-ghid turistic pentru colegii străini.
- Descrierea unei persoane remarcabile din liceu.
- Activitate de grup: text colectiv despre școala ideală.

digital:

- Canva: poster descriptiv cu text și imagine.
- Google Slides: prezentare cu text descriptiv și imagini.
- Padlet: galerie de locuri/personaje + descrieri scrise.
- Flip: videoclip cu prezentarea locului preferat.
- Wordwall: alegerea elementelor cheie pentru descriere.

CG 5 - Medierea lingvistică și culturală, în contexte plurilingve și pluriculturale**Nivel A2.1 - A2.2****5.1 Reformularea de informații simple dintr-un text sau mesaj pentru un coleg**

Reformularea unui text simplu pentru colegii din clasă în limba maternă sau în engleză

5.2 Compararea a două texte sau surse simple în limba modernă pentru a fi explicate unui coleg

Compararea a două anunțuri de eveniment și alegerea celui mai potrivit

5.3 Rezumarea în comunicarea orală sau scrisă a informațiilor esențiale dintr-un text scurt în limba modernă pentru un coleg

Căutarea unei rețete în limba germană și explicarea pașilor colegilor

5.4 Transmite informații dintr-o sursă germană către o altă persoană, adaptând limbajul la nivelul interlocutorului

Explicarea unui meniu de restaurant, al unui anunț, articol din limba modernă.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**Nivelul A2.1.**

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Comunicarea în contexte personale familiare	1.1. Formule de salut, prezentare și despărțire 1.2. Descrierea persoanelor (caracteristici, vârstă, ocupație) 1.3. Exprimarea stării, a dorințelor și a opiniei personale 1.4. Descrierea propriei rutine zilnice 1.5. Participarea la conversații scurte în contexte familiare
2. Timpul liber și activități cotidiene	2.1. Exprimarea hobby-urilor și a intereselor 2.2. Descrierea activităților din timpul liber, jocuri, activități artistice 2.3. Organizarea timpului liber: planuri pentru sfârșitul de săptămână sau vacanță 2.4. Exprimarea preferințelor în activități 2.5. Comentarii scurte despre filme, jocuri, sport
3. Viața școlară și educațională	3.1. Exprimarea rutinei școlare (orar, materii, profesori) 3.2. Participarea la conversații simple despre școală 3.3. Exprimarea opiniei despre activitățile și proiectele școlare 3.4. Relatarea unor întâmplări personale legate de școală 3.5. Participarea activă la conversații în clasă sau online
4. Comunicarea orală în contexte personale, sociale și școlare	4.1. Solicitarea de informații în contexte funcționale 4.2. Extragerea informațiilor dintr-un anunț, invitație, mesaj 4.3. Recunoașterea expresiilor uzuale din conversații sau texte informative
5. Comunicarea scrisă în contexte personale, sociale și școlare	5.1. Redactarea unui text scurt despre sine sau familie 5.2. Completarea unui formular cu date personale 5.3. Scrierea unui mesaj scurt (e-mail informal, invitație, mesaj digital)

Nivelul A2.2

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Comunicarea în contexte personale și sociale	1.1. Exprimarea preferințelor și a opiniilor personale 1.2. Discuții despre prieteni, familie, activități comune 1.3. Descrierea unor experiențe personale din trecut 1.4. Exprimarea emoțiilor în situații familiare 1.5. Descrierea propriei zile sau a unei sărbători în familie
2. Viața socială și culturală	2.1. Exprimarea acordului și dezacordului în conversații 2.2. Participarea la conversații despre evenimente școlare sau culturale 2.3. Descrierea planurilor viitoare (excursii, activități extracurriculare) 2.4. Descrierea obiceiurilor și tradițiilor culturale 2.5. Schimb de opinii despre teme de actualitate pentru tineri
3. Situații cotidiene și funcționale	3.1. Cererea și oferirea de informații (loc, oră, preț) 3.2. Exprimarea nevoilor sau solicitărilor în contexte uzuale 3.3. Formularea unor întrebări și răspunsuri în contexte familiare 3.4. Solicitarea de ajutor sau informații într-un spațiu public 3.5. Realizarea unui dialog într-un magazin sau restaurant
4. Comunicarea orală în contexte personale, sociale și școlare	4.1. Identificarea scopului comunicativ al unui mesaj 4.2. Selectarea informațiilor relevante dintr-un text mai complex

	4.3. Clasificarea ideilor în funcție de tema și intenția comunicativă 4.4. Recunoașterea punctului de vedere exprimat într-un text 4.5. Compararea informațiilor din două surse diferite
5. Comunicarea scrisă în contexte personale, sociale și școlare	5.1. Redactarea unui text coerent despre o experiență personală 5.2. Scrierea unei opinii structurate pe o temă cunoscută 5.3. Completarea de mesaje scrise în contexte autentice (e-mailuri, formulare) 5.4. Realizarea unei invitații scrise pentru un eveniment 5.5. Redactarea unei descrieri scurte a unei persoane, loc sau activitate

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Receptarea de mesaje orale în situații diverse de comunicare

B1.1
CS 1.1. Înțelegerea ideii principale și ale informațiilor relevante din texte orale autentice, cu suport vizual sau contextual.
<u>analog</u> - Ascultarea de interviuri, podcasturi, videoclipuri - Completarea de fișe și extragerea de idei - Întrebări de comprehensiune - Relatări simple, concrete, structurate liniar <u>digital</u> - Utilizarea aplicației LyricsTraining pentru completarea cuvintelor lipsă. - Vizionarea unui videoclip educațional pe YouTube și identificarea ideii principale - Quiz audio pe platforma Kahoot. - Ascultarea unui podcast B1 pe Deutsche Welle și extragerea ideilor. - Folosirea aplicației Edpuzzle pentru vizionare interactivă.
CS 1.2. Extragerea informațiilor esențiale din materiale audio autentice (anunțuri, instrucțiuni).
<u>Analog</u> - Ascultarea de anunțuri publice și completarea unei fișe. - Simularea unor situații de viață (în gară, magazin). - Recunoașterea cifrelor, orelor, datelor din mesaje audio. - Ascultarea unor instrucțiuni și executarea lor. - Activitate de asociere între mesaj și context. <u>digital</u> - Audierea unor mesaje audio autentice de pe site-uri cu conținut specific. - Realizarea unui test auditiv interactiv pe LearningApps. - Utilizarea aplicației Quizizz pentru verificarea înțelegerii. - Completarea unei fișe digitale Google Forms pe baza unui audio. - Ascultarea de comenzi și răspunsuri prin platforma Wordwall.
CS 1.3. Analizarea diferențelor de intenție comunicativă în mesaje orale similare.
<u>analog</u> - Compararea conținutului a două surse. - Identificarea diferențelor de stil sau ton. - Discuție ghidată despre structura mesajului. - Analiza intenției autorului sau vorbitorului. - Reconstituirea logicii unui mesaj complex. <u>digital</u> - Analiza comparativă în Padlet colaborativ. - Vizionarea clipurilor în Edpuzzle și completarea fișei digitale. - Realizarea unei hărți mentale digitale (MindMeister). - Comentarii colective în Google Docs. - Activitate interactivă de clasificare în LearningApps.
CS 1.4. Evaluarea argumentelor și opiniilor exprimate într-o dezbatere audio.
<u>analog</u> - Aprecierea adecvării limbajului la context. - Argumentarea unei opinii proprii. - Identificarea punctelor tari și slabe ale unui text. - Dezbateri despre validitatea informațiilor. - Autoevaluare a performanței proprii. <u>digital</u> - Crearea unui sondaj în Mentimeter pentru validarea ideilor. - Feedback colegial pe Flip. - Evaluare colaborativă în Padlet. - Utilizarea rubricilor digitale de autoevaluare (Google Forms).

B1.1
- <i>Discuție evaluativă în Zoom/Teams.</i>
CS 1.5. Transferarea informațiilor ascultate într-un produs propriu (rezumat, prezentare).
<u>analog</u> - <i>Elaborarea unui produs propriu (prezentare, text, video).</i> - <i>Reformularea informației într-un nou context.</i> - <i>Colaborare pentru un proiect creativ.</i> - <i>Scrierea unei povestiri sau scenarii proprii.</i> <u>digital</u> - <i>Realizarea unui video în Canva sau Powtoon.</i> - <i>Crearea unui blog sau articol digital.</i> - <i>Proiect colaborativ internațional în eTwinning.</i> - <i>Prezentare digitală în Genially.</i> - <i>Podcast creativ pe Anchor.</i>

CG 1 - Receptarea de mesaje orale în situații diverse de comunicare

B1.2
CS 1.1. Recunoașterea vocabularului și a structurilor familiare în mesaje orale din contexte cotidiene și școlare.
<u>analog</u> - <i>Ascultare cu scop specific – elevii ascultă un dialog scurt (ex: la școală, la cafenea) și bifează cuvintele-cheie recunoscute dintr-o listă.</i> - <i>„Cine a spus?” – profesorul citește sau redă scurte replici dintr-o conversație; elevii identifică vorbitorul și contextul.</i> - <i>Bingo lexical – fiecare elev primește o grilă cu termeni dintr-un domeniu (școală, hobby, călătorie); bifează termenii auziți într-un audio autentic.</i> - <i>„Fragmentul misterios” – se redă o parte dintr-un cântec, film sau podcast; elevii notează cuvintele pe care le recunosc și le discută în perechi.</i> - <i>„Lanțul de vocabular” – după audierea unui text, elevii se grupează și refac în lanț cuvintele-cheie în ordinea auzită.</i> <u>digital</u> - <i>Quiz auditiv interactiv Kahoot – elevii ascultă scurte înregistrări și aleg cuvintele corecte dintre variante multiple.</i> - <i>Padlet colaborativ – după audierea unui podcast, elevii postează cuvintele și expresiile recunoscute, formând un „perete lexical digital”.</i> - <i>„Ghicește cuvântul” – joc audio online (LearningApps) – elevii ascultă definiții sau exemple și aleg cuvântul potrivit.</i> - <i>Vocabular din videoclip – vizionarea unui scurt clip YouTube (interviu / vlog) și extragerea termenilor cunoscuți într-un document comun Google Docs.</i> - <i>„Word cloud auditiv” (Mentimeter / WordArt) – elevii introduc online cuvintele recunoscute dintr-un mesaj audio; se generează un „nor de cuvinte frecvente.”</i>
CS 1.2. Înțelegerea ideilor principale și a detaliilor esențiale din conversații, instrucțiuni sau relatări scurte.
<u>analog</u> - <i>Ascultare dirijată cu întrebări de înțelegere.</i> - <i>Completarea unui rezumat lacunar.</i> - <i>Identificarea ordinii corecte a evenimentelor dintr-o povestire audio.</i> - <i>Asocierea fragmentelor de dialog cu situațiile corespunzătoare.</i> - <i>Selectarea informațiilor corecte dintr-o listă.</i> <u>digital</u> - <i>Quiz de înțelegere pe Quizizz sau Kahoot.</i> - <i>Completarea unui text audio-interactiv pe LearningApps.</i> - <i>Crearea unui rezumat digital colaborativ în Padlet.</i> - <i>Audierea unui podcast și completarea unui formular Google cu întrebări.</i> - <i>Extragerea ideilor principale dintr-un clip video educativ în Edpuzzle.</i>

B1.2
CS 1.3. Aplicarea strategiilor de ascultare (anticipare, verificare, selecție) pentru extragerea informațiilor relevante din texte audio.
<u>analog</u> - Previzionarea conținutului pe baza titlului sau imaginilor. - Ascultare selectivă pentru identificarea informațiilor cerute. - Completarea unui tabel cu informații extrase dintr-un text audio. - Ascultare în două etape: anticipare și verificare. - Identificarea cuvintelor-cheie care confirmă ipoteza de ascultare. <u>digital</u> - Activitate de anticipare în Padlet pe baza titlului unui clip audio. - Ascultare interactivă cu sarcini de selecție în Edpuzzle. - Crearea unei fișe digitale de extragere a informațiilor (Google Docs). - Utilizarea aplicației LearningApps pentru exerciții de ascultare selectivă. - Joc digital „,,Anticipează și verifică”” – verificarea ipotezelor în timp real (Kahoot / Nearpod.)
CS 1.4. Analizarea intenției comunicative, a atitudinii și a punctului de vedere al vorbitorului în mesaje orale.
<u>analog</u> - Identificarea tonului și a emoției vorbitorului în dialoguri scurte. - Completarea unei fișe cu intenția comunicativă a vorbitorului (a cere, a convinge, a informa). - Compararea a două mesaje pentru evidențierea atitudinii diferite. - Analiza expresiilor și a intonației pentru determinarea stării vorbitorului. - Discuție în grup despre punctul de vedere exprimat într-un mesaj audio. <u>digital</u> - Audiarea unor clipuri video și alegerea intenției comunicative corecte (Edpuzzle). - Exercițiu interactiv de recunoaștere a tonului emoțional (LearningApps.) - Analiza atitudinii vorbitorului într-un podcast și comentarii colaborative în Padlet. - Activitate interactivă de asociere a emoției cu fragmentul audio (Wordwall). - Dezbateri virtuală pe tema mesajului ascultat, cu argumente pro și contra.
CS 1.5. Evaluarea adecvării mesajului oral la contextul comunicativ și formularea unei reacții adecvate.
<u>analog</u> - Ascultarea unui dialog și alegerea reacției potrivite din mai multe variante. - Joc de rol: formularea unui răspuns adecvat în funcție de tonul interlocutorului. - Completarea unei fișe cu evaluarea adecvării mesajului la situație. - Discuție în perechi despre reacțiile potrivite în diverse contexte (formal/informal). - Analiza unui fragment audio și propunerea unei alternative mai potrivite de răspuns. <u>digital</u> - Simulare de conversații cu reacții multiple în Edpuzzle. - Exercițiu interactiv de alegere a reacției corecte (LearningApps / Wordwall). - Participarea la un scenariu audio-video interactiv în Genially. - Activitate de feedback audio între colegi în Padlet. - Crearea unui scurt răspuns video/audio la un mesaj dat (Flip / Canva Video).

CG 2 – Exprimarea și interacțiune orală în situații diverse de comunicare

B1.1
CS 2.1 Recunoașterea și utilizarea elementelor lexicale, gramaticale și funcționale de bază în situații orale familiare.
<u>analog</u> - Jocuri de vocabular pe cartonașe („Cine spune primul?”). - Exerciții de repetiție orală cu expresii uzuale. - Bingo lexical (diverse teme: familie, alimente, profesii). - Dictare interactivă de expresii uzuale. - Asocieri între imagini și cuvinte pe teme cotidiene. <u>digital</u> - Quiz interactiv pe Kahoot sau Quizizz pentru vocabular și structuri de bază. - Flashcards digitale pe Quizlet pentru exersarea expresiilor uzuale. - Exerciții interactive de tip „potrivește imaginea cu cuvântul” în LearningApps. - Mini-video explicativ realizat în Canva cu expresii zilnice și pronunție corectă.

B1.1
- <i>Joc lexical online în Wordwall (de tip „spânzurătoarea” sau „roata cuvintelor”).</i>
CS 2.2. Înțelegerea și formularea de întrebări și răspunsuri simple pentru obținerea de informații și clarificări.
<u>analog</u> - <i>Jocuri de rol cu întrebări și răspunsuri.</i> - <i>Interviuri scurte între colegi.</i> - <i>Exerciții de ascultare și completare de informații.</i> - <i>Activități tip „adevărat sau fals” după dialoguri.</i> - <i>Mima întrebărilor („Ce întrebare se potrivește gestului?”).</i> <u>digital</u> - <i>Audiții și exerciții de înțelegere pe Edpuzzle sau ESLVideo (cu întrebări integrate).</i> - <i>Simulare de interviu video în Flip – elevii pun întrebări și răspund.</i> - <i>Exerciții de înțelegere orală pe LiveWorksheets cu feedback automat.</i> - <i>Chat-uri simulate în Microsoft Teams sau Google Chat pentru exersarea întrebărilor.</i> - <i>Exercițiu interactiv pe YouTube – videoclipuri cu întrebări integrate (Edpuzzle).</i>
CS 2.3. Explicarea clară a mesajelor orale și participarea activă la conversații simple, respectând formulele de inițiere, menținere și încheiere a dialogului.
<u>analog</u> - <i>Jocuri de rol (la magazin, la restaurant).</i> - <i>Dialoguri ghidate în perechi.</i> - <i>„Lanțul vorbitorilor” – fiecare elev continuă ideea anterioară.</i> - <i>Conversații simulate la telefon.</i> - <i>Activități în perechi: cereri și oferte.</i> <u>digital</u> - <i>Simulare conversațională în TalkPal sau Duolingo Speaking (AI-based).</i> - <i>Înregistrare audio a unui dialog pe Vocaroo sau Soundtrap.</i> - <i>Chat vocal cu recunoaștere automată (Google Voice Typing / Elsa Speak).</i> - <i>Forum de conversație virtuală în Moodle sau eTwinning (postări audio scurte).</i> - <i>Role-play virtual în Genially sau ThingLink cu scene interactive (restaurant, hotel etc.).</i>
CS 2.4. Compararea și exprimarea de opinii elementare în conversații uzuale, identificând asemănări și diferențe între puncte de vedere.
<u>analog</u> - <i>Dezbateri simplă („Ce preferi?”).</i> - <i>„Două adevăruri și o minciună” despre opinii.</i> - <i>Clasificarea argumentelor pro și contra.</i> - <i>Discuții pe teme opuse („muncă vs. vacanță”).</i> - <i>Analiza unor dialoguri model pentru ton și intenție.</i> <u>digital</u> - <i>Discuție audio în Flip „Părerea mea vs. părerea colegului meu”.</i> - <i>Sondaj digital în Mentimeter sau Google Forms – exprimarea și compararea opiniilor.</i> - <i>Forum de discuții în Padlet – elevii scriu și comentează opinii.</i> - <i>Hartă de argumente digitală în MindMeister sau Canva (argumente pro/contra).</i> - <i>Activitate colaborativă de reflecție în Miro – elevii notează diferențele între puncte de vedere.</i>
CS 2.5. Realizarea unui discurs oral scurt și coerent, adaptat interlocutorului și situației de comunicare.
<u>analog</u> - <i>Prezentare scurtă despre o temă familiară.</i> - <i>Povestirea unei experiențe (vacanță, zi liberă).</i> - <i>Descrierea unei persoane / locuri.</i> - <i>Povestire creativă în grup.</i> - <i>Mini-proiect oral: „O zi din viața mea.”</i> <u>digital</u> - <i>Prezentare video despre un subiect personal în Canva Video sau Flip.</i> - <i>Povestire digitală în StoryJumper sau BookCreator (text + voce + imagini).</i> - <i>Podcast scurt creat cu o aplicație („Povestea mea preferată”).</i> - <i>Prezentare online cu voce integrată (Google Slides, PowerPoint Web).</i> - <i>Videoclip interactiv cu subtitrări proprii în Clipchamp sau Edpuzzle.</i>

CG 2 – Exprimarea și interacțiune orală în situații diverse de comunicare

B1.2
CS 2.1. Utilizarea vocabularului și a structurilor familiare pentru a exprima idei, preferințe și intenții în contexte cotidiene.
<u>analog</u> - Exprimarea preferințelor într-un dialog despre activități de timp liber. - Joc de rol: planificarea unui weekend cu un coleg. - Descrierea orală a unei fotografii sau a unei situații cotidiene. - „Lanțul ideilor” – exprimarea succesivă a opiniilor pe o temă comună. - Mini-interviu despre obiceiuri, interese și planuri personale. <u>digital</u> - Înregistrarea unui scurt videoclip de prezentare (Flip / Canva Video). - Crearea unui sondaj digital despre preferințe și prezentarea rezultatelor (Mentimeter). - Participarea la o conversație ghidată în aplicația Speak / EnglishCentral. - Joc interactiv de completare a replicilor corecte (Wordwall / LearningApps). - Realizarea unei conversații video între colegi pe Teams sau Zoom.
CS 2.2. Formularea de mesaje orale clare și coerente pentru a transmite informații, instrucțiuni sau opinii.
<u>analog</u> - Explicarea unui traseu sau a unei reguli colegului de bancă. - Prezentarea unui obiect personal și justificarea alegerii. - Descrierea pas cu pas a unei activități cunoscute. - Exercițiu „Spune-mi cum să fac” – oferirea de instrucțiuni unui coleg. - Relatarea unui eveniment recent în ordine logică. <u>digital</u> - Crearea unui tutorial video scurt („Cum se face ?”) cu etape explicate. - Exercițiu de completare a instrucțiunilor lipsă într-o prezentare Genially. - Utilizarea aplicației Flip pentru prezentarea orală a unei opinii. - Joc digital de asamblare a unui mesaj coerent (LearningApps).
CS 2.3. Interacționarea orală în conversații, schimburi de opinii și situații de viață funcționale, respectând normele de politețe.
<u>analog</u> - Jocuri de rol: la magazin, la recepție, la restaurant. - Dezbateri scurte pe o temă actuală („Social media – pro sau contra?”). - Dialoguri în perechi despre opinii diferite. - Exercițiu de reformulare a replicilor pentru politețe. - Discuție ghidată în grupuri despre un subiect cotidian (școală, prieteni, planuri). <u>digital</u> - Simulare de conversație online (Chatbot educațional / TalkPal). - Dezbateri virtuală pe Padlet cu argumente pro și contra. - Crearea unui scenariu interactiv de conversație în Genially. - Joc digital „Choose your reply” (LearningApps / Wordwall). - Conversație video între elevi pe tema „Diferite perspective asupra aceleiași situații”.
CS 2.4. Adaptarea limbajului oral la interlocutor, context și scopul comunicării.
<u>analog</u> - Simulare de interviu (formal) și conversație între prieteni (informal). - Exercițiu de identificare a registrului potrivit pentru diferite contexte. - Analiza tonului și a formulelor de adresare într-un dialog model. - Reformularea replicilor pentru un public diferit (profesor / coleg / străin). - Joc „Formal sau informal?” cu cartonașe și replici de adaptat. <u>digital</u> - Exercițiu interactiv de alegere a registrului adecvat (LearningApps / Quizizz). - Compararea a două conversații (formal vs informal) în Padlet. - Înregistrarea unei conversații în două variante și autoevaluarea în Flip. - Joc digital „Politeness Challenge” – alegerea formulelor potrivite. - Activitate colaborativă de creare a unui ghid video despre „Cum vorbim în funcție de context”.

B1.2
CS 2.5. Elaborarea și susținerea unor prezentări orale structurate, argumentate și expresive pe teme familiare sau de interes personal.
<u>analog</u> - Prezentare individuală despre o pasiune personală. - Expunere pe o temă actuală („Impactul tehnologiei asupra tinerilor”). - Susținerea unei mini-prezentări de grup („Orașul meu ideal”). - Relatarea unei experiențe personale marcante. - Crearea unui colaj / poster și prezentarea lui orală clasei. <u>digital</u> - Prezentare video cu voce proprie realizată în Canva sau Powtoon. - Realizarea unui vlog pe o temă de interes („Cum învăț eficient”, „Ce mă inspiră”). - Prezentare colaborativă online în Google Slides sau Genially. - Participare la o competiție de prezentări scurte „1 Minute Gespräch” (Flip). - Podcast de grup despre o temă de actualitate pentru adolescenți.

CG3 – Receptarea de mesaje și interacțiunea scrisă în situații diverse de comunicare

B1.1
CS 3.1 Identificarea ideilor principale și a detaliilor esențiale din texte scurte.
<u>analog</u> - Identificarea ideii principale și a detaliilor într-un tabel cu două coloane. - Sublinierea ideilor principale și încercuirea detaliilor în text. - Realizarea unei hărți a textului cu ideea centrală și informațiile secundare. - Asocierea propozițiilor cu ideea principală corespunzătoare. - Formularea unui titlu care reflectă ideea principală a textului. <u>digital</u> - Evidențierea ideii principale și a detaliilor cu culori diferite într-un document Google Docs. - Crearea unei hărți conceptuale digitale (Canva, MindMeister) - Participarea la un quiz pe Kahoot privind ideea principală a textului. - Etichetarea ideilor principale și detaliilor într-o aplicație LearningApps. - Postarea ideii principale pe Padlet și comentarea detaliilor adăugate de colegi.
CS 3.2 Urmarea instrucțiunilor scrise și transferarea informațiilor din text în sarcini practice sau reprezentări grafice.
<u>analog</u> - Executarea unei activități practice conform unor instrucțiuni scrise. - Completarea unui tabel pe baza indicațiilor din text. - Desenarea unui obiect sau proces conform descrierii din text. - Organizarea informației într-o diagramă sau schemă logică. - Reprezentarea grafică a pașilor unei instrucțiuni (ex: rețetă, experiment). <u>digital</u> - Realizarea unei prezentări digitale care respectă instrucțiunile dintr-un text. - Crearea unui infografic în Canva pe baza informațiilor din text. - Ilustrarea digitală a etapelor unei sarcini (Google Drawings, Padlet-Sandbox). - Construirea unei linii a timpului digitale (Padlet) conform instrucțiunilor. - Realizarea unui poster digital explicativ pornind de la textul citit.
CS 3.3 Identificarea mesajului textului prin analizarea punctelor de vedere exprimate și a elementelor lingvistice și structurale.
<u>analog</u> - Analizarea fragmentelor pentru identificarea punctului de vedere al autorului. - Compararea mesajelor din două texte pe aceeași temă. - Identificarea elementelor lingvistice care exprimă opinia autorului. - Notarea cuvintelor-cheie care susțin mesajul principal. - Completarea unei fișe de analiză a textului (idee, punct de vedere, mijloace lingvistice). <u>digital</u> - Evidențierea online a expresiilor care indică atitudinea autorului (Google Docs). - Realizarea unui tabel comparativ în Excel/Sheets între două texte similare. - Crearea unei prezentări PowerPoint despre modul de exprimare a intenției autorului. - Discuție colaborativă pe Padlet despre mesajul textului. - Identificarea ideilor cheie și transpunerea lor cu ajutorul generatorului „word cloud”.

B1.1
CS 3.4 Formularea unei opinii argumentate despre informațiile prezentate într-un text.
<u>analog</u> - Redactarea unei scurte opinii scrise, argumentate cu exemple din text. - Completarea unui tabel cu două coloane: „Afirmatii din text” / „Opinia mea și argumente”. - Participarea la o dezbateră în grupuri mici privind credibilitatea și valoarea ideilor din text. - Realizarea unei fișe de evaluare a textului cu criterii precum „claritate”, „coerență”, „relevanță”. - Prezentarea orală a propriei opinii în fața clasei, susținută prin dovezi din text. <u>digital</u> - Redactarea unei recenzii digitale a textului pe Padlet sau Google Docs, cu feedback de la colegi. - Crearea unui sondaj online (Google Forms) pentru colectarea opiniilor despre text și compararea rezultatelor. - Înregistrarea unui scurt videoclip (Flip / Loom) în care este exprimată și argumentată opinia personală. - Participarea la o dezbateră online pe platforme colaborative (Teams / Zoom / Edmodo). - Crearea unui grafic vizual (Canva / Jamboard) cu argumente pro și contra ideilor prezentate în text.
CS 3.5 Redactarea unui text propriu, utilizând informații preluate și integrate din surse diferite.
<u>analog</u> - Scrierea unei sinteze bazate pe două texte citite. - Combinarea informațiilor din texte diferite într-un text propriu coerent. - Realizarea unei fișe de sinteză cu idei din mai multe surse. - Redactarea unui text argumentativ bazat pe lecturi diverse. - Crearea unei prezentări orale cu sprijinul notițelor din mai multe texte. <u>digital</u> - Elaborarea unei sinteze în format digital (Google Docs / Word Online). - Crearea unui articol de blog care integrează informații din surse diferite. - Combinarea ideilor din mai multe texte într-un poster digital (Canva). - Realizarea unei prezentări multimedia (PowerPoint / Genially) cu sinteza conținuturilor. - Completarea unei fișe colaborative online pentru organizarea informațiilor din diverse texte.

CG3 – Receptarea de medaie scrise în situații diverse de comunicare

B1.2
CS 3.1. Recunoașterea vocabularului și a structurilor familiare în texte scrise din contexte cotidiene, școlare și media.
<u>analog</u> - Citirea unor anunțuri, reclame, e-mailuri și sublinierea termenilor familiari. - Activitate tip „Bingo lexical” cu vocabularul dintr-un text. - Asocierea cuvintelor cu imagini sau definiții. - Completarea lacunelor din texte scurte cu termeni cunoscuți. - Identificarea expresiilor fixe sau a locuțiunilor uzuale. <u>digital</u> - Exercițiu drag-and-drop de potrivire cuvânt-sens (LearningApps). - Quiz de vocabular pe Kahoot / Quizizz. - Realizarea unui glosar digital colaborativ în Padlet. - Extragerea cuvintelor cheie dintr-un text digital și crearea unui word cloud (WordArt / Mentimeter). - Joc digital de completare a spațiilor libere (Wordwall).
CS 3.2. Interpretează texte descriptive și narative simple, evidențiind relații cauză–efect și elemente de coerență textuală.
<u>analog</u> - Citirea ghidată cu întrebări de înțelegere. - Completarea unei fișe cu ideile principale din fiecare paragraf. - Identificarea ordinii evenimentelor într-un text narativ. - Selectarea afirmațiilor adevărate / false despre text. - Relatarea orală a conținutului textului cu sprijin vizual (schemă, desen). <u>digital</u> - Test de înțelegere în Google Forms. - Exercițiu de selectare a ideilor principale într-un text digital (LearningApps). - Activitate Edpuzzle cu întrebări integrate într-un videoclip cu subtitrare. - Crearea unei hărți conceptuale digitale în MindMeister / Canva.

B1.2
- <i>Rezumat colaborativ în Padlet sau Google Docs.</i>
CS 3.3. Extragerea informațiilor relevante din texte autentice prin aplicarea strategiilor de citire (anticipare, deducție, selecție).
<u>analog</u> - <i>Previzionarea conținutului pe baza titlului și imaginilor.</i> - <i>Citire rapidă (skimming) pentru ideea globală, apoi detaliată (scanning) pentru informații specifice.</i> - <i>Completarea unui tabel cu date sau fapte extrase din text.</i> - <i>Identificarea cuvintelor-cheie care ajută la înțelegerea sensului.</i> - <i>Compararea predicțiilor inițiale cu informațiile reale din text.</i> <u>digital</u> - <i>Activitate de tip „Anticipează și verifică” în Padlet.</i> - <i>Citire interactivă cu întrebări de selecție în Genially.</i> - <i>Extragerea informațiilor specifice într-un document colaborativ Google Docs.</i> - <i>Exercițiu de scanare digitală (LearningApps / Wordwall).</i> - <i>Joc online „Find the fact!” pe platforma Kahoot.</i>
CS 3.4. Identificarea și interpretarea sensului global prin analizarea intenției autorului, a structurii și a relațiilor logice din text.
<u>analog</u> - <i>Identificarea scopului comunicativ al autorului (a informa, a convinge, a amuza).</i> - <i>Completarea unei fișe de analiză a structurii textului (introducere, conținut, concluzie).</i> - <i>Sublierea conectorilor logici și explicarea relațiilor dintre idei.</i> - <i>Compararea a două texte cu intenții diferite asupra aceleiași teme.</i> - <i>Discuție în grup despre punctul de vedere exprimat de autor.</i> <u>digital</u> - <i>Analiza intenției autorului prin comentarii colaborative în Google Docs.</i> - <i>Activitate de identificare a conectorilor într-un text digital (LearningApps).</i> - <i>Padlet cu interpretări diferite ale aceluiași text.</i> - <i>Exercițiu interactiv în Genially: potrivirea scopului comunicativ cu fragmente de text.</i> - <i>Crearea unei diagrame logice digitale despre structura textului (Canva / MindMeister).</i>
CS 3.5. Exprimarea de opinii argumentate despre mesajul autorului.
<u>analog</u> - <i>Dezbateri în perechi pe tema textului citit.</i> - <i>Scrierea unei opinii scurte: „Sunt / nu sunt de acord cu autorul pentru că...”.</i> - <i>Formularea unui paragraf argumentativ pornind de la ideile textului.</i> - <i>Completarea unei fișe de evaluare.</i> - <i>Prezentare orală a propriului punct de vedere în raport cu textul.</i> <u>digital</u> - <i>Comentariu colaborativ la un text într-un Padlet de clasă.</i> - <i>Crearea unui sondaj digital despre opinia elevilor (Mentimeter / Google Forms).</i> - <i>Redactarea unei recenzii digitale (blog, postare, forum).</i> - <i>Dezbateri online sincronă (Zoom) pe tema articolului citit.</i> - <i>Înregistrarea unui scurt podcast individual cu argumente personale (Flip).</i>

CG4 - Redactarea de mesaje și interacțiune scrisă în situații diverse de comunicare

B1.1
CS 4.1. Recunoașterea formelor de scriere utilizate în situații cotidiene (mesaje, e-mailuri, formulare, anunțuri).
<u>analog</u> - <i>Sortarea unor texte autentice (anunțuri, scrisori, e-mailuri) în categorii funcționale.</i> - <i>Joc de tip „Bingo al textelor” – recunoașterea formelor de mesaje în exemple.</i> - <i>Completarea unei fișe de identificare a elementelor specifice fiecărui tip de text.</i> - <i>Mini-expoziție de texte autentice din reviste, pliante sau panouri.</i> - <i>Joc „Găsește perechea” – potrivirea textului cu scopul său comunicativ.</i> <u>digital</u> - <i>Activitate „drag-and-drop” în LearningApps: potrivirea tipurilor de texte cu exemplele.</i> - <i>Recunoașterea formatelor de e-mailuri pe platforma Google Classroom.</i> - <i>Crearea unui quiz interactiv pe Kahoot despre tipuri de mesaje.</i> - <i>Analiza unor exemple autentice de texte online (anunțuri, postări, comentarii).</i>

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

B1.1
- <i>Activitate interactivă de completare a părților lipsă dintr-un e-mail digital.</i>
CS 4.2 Înțelegerea scopului și structurii unui mesaj scris în contexte familiare.
<u>analog</u> - <i>Analiza unui e-mail pentru identificarea intenției comunicative.</i> - <i>Ordonarea logică a părților unui text (introducere – conținut – încheiere).</i> - <i>Sublierea expresiilor tipice de început și încheiere.</i> - <i>Completarea unei fișe cu elementele obligatorii ale unui mesaj.</i> - <i>Lucru în perechi: compararea a două texte cu scopuri diferite (informativ / solicitare).</i> <u>digital</u> - <i>Activitate colaborativă în Google Docs: evidențierea structurilor unui e-mail.</i> - <i>Exercițiu de tip quiz pe Quizizz privind părțile unui text.</i> - <i>Analiza unor postări digitale în Padlet și discutarea scopului lor.</i> - <i>Ordonarea digitală a propozițiilor unui mesaj în Wordwall.</i> - <i>Activitate interactivă Genially – completarea secțiunilor lipsă dintr-un e-mail.</i>
CS 4.3. Aplicarea modelelor de redactare pentru realizarea unor texte funcționale scurte (e-mail-uri, invitații, mesaje).
<u>analog</u> - <i>Scrierea unei invitații la un eveniment școlar.</i> - <i>Redactarea unei cereri simple pentru o activitate extracurriculară.</i> - <i>Exercițiu de transformare a unui mesaj informal într-unul formal.</i> - <i>Redactarea unui e-mail scurt către profesor, coleg sau instituție.</i> - <i>Completarea unui formular tipic (înscriere, rezervare).</i> <u>digital</u> - <i>Redactarea unui e-mail în Google Docs și trimiterea pentru feedback.</i> - <i>Crearea unei invitații digitale în Canva.</i> - <i>Completarea unui formular Google Forms pe o temă practică.</i> - <i>Scriere colaborativă a unui mesaj într-un spațiu comun (Padlet / Teams).</i> - <i>Realizarea unui „Message Challenge” pe Edmodo – fiecare echipă scrie un mesaj diferit.</i>
CS 4.4. Analizarea elementelor de conținut și de formă ale unui text scris pentru a asigura claritatea și coerența mesajului.
<u>analog</u> - <i>Analiza unui text pentru identificarea greșelilor de claritate sau coerență.</i> - <i>Activitate „Detectivul textului” – corectarea greșelilor de logică și exprimare.</i> - <i>Completarea unei fișe de autoevaluare a unui text scris.</i> - <i>Compararea a două texte din punct de vedere al coerenței și tonului.</i> - <i>Lucru în perechi: revizuirea textului colegului.</i> <u>digital</u> - <i>Corectarea colaborativă a unui text în Google Docs (funcția „Comentarii”).</i> - <i>Utilizarea aplicației Grammarly sau LanguageTool pentru verificarea clarității.</i> - <i>Realizarea unui Padlet cu exemple de texte corecte și cu greșeli.</i> - <i>Exercițiu digital de alegere a conectorilor potriviți (Wordwall).</i> - <i>Feedback digital între colegi prin Google Classroom.</i>
CS 4.5. Redactarea de texte proprii, coerente, organizate logic, adaptate situației de comunicare, interlocutorului și scopului comunicativ.
<u>analog</u> - <i>Scrierea unui e-mail formal către o instituție (cerere, solicitare).</i> - <i>Redactarea unui mesaj prietenesc (felicitare, invitație).</i> - <i>Crearea unui text argumentativ scurt despre o temă actuală.</i> - <i>Scrierea unui text narativ („O zi importantă pentru mine”).</i> - <i>Realizarea unei scrisori deschise sau a unui articol pentru revista școlii.</i> <u>digital</u> - <i>Crearea unui blog sau articol online pe o platformă educațională.</i> - <i>Redactarea unei scrisori digitale cu design vizual (Canva / Genially).</i> - <i>Participarea la un forum online tematic (discuție ghidată).</i> - <i>Crearea unei postări educaționale de social media („Mesaj responsabil”).</i> - <i>Scrierea colaborativă a unei povești interactive (Google Docs / Book Creator).</i>

CG4 Redactarea de mesaje și interacțiune scrisă în situații diverse de comunicare

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

B1.2
CS 4.1. Recunoașterea modelelor de texte scrise și a convențiilor de redactare (e-mailuri, scrisori, postări, formulare).
<u>analog</u> - Identificarea elementelor specifice diferitelor tipuri de texte (e-mail, scrisoare, postare). - Asocierea textului cu scopul comunicativ (informare, cerere, invitație). - Completarea unui formular cu date personale. - Compararea a două texte și evidențierea diferențelor de structură și ton. - Joc de rol: potrivirea unui mesaj cu situația corespunzătoare. <u>digital</u> - Exercițiu interactiv de tip „drag-and-drop” (LearningApps): identificarea părților unui e-mail. - Quiz pe Kahoot despre tipurile de texte scrise. - Analiza unor exemple autentice de mesaje online (emailuri, postări). - Crearea unui glosar digital cu formule specifice pentru fiecare tip de text (Padlet). - Exercițiu digital „Găsește greșeala!” – recunoașterea erorilor de formatare sau adresare.
CS 4.2. Redactarea de texte funcționale scurte, clare și coerente, adaptate scopului comunicativ și contextului.
<u>analog</u> - Scrierea unui e-mail formal sau informal. - Completarea unui mesaj scurt de tip invitație / felicitare/scuze. - Redactarea unui anunț sau afiș pentru un eveniment școlar, al unei contribuții pe forum. - Transformarea unui text informal într-unul formal. - Scrierea unei cereri simple (informare, participare, înscriere). <u>digital</u> - Crearea unui e-mail în Google Docs și trimiterea spre feedback. - Realizarea unei invitații digitale în Canva. - Exercițiu digital de completare a unui formular interactiv (Google Forms). - Scriere colaborativă a unui mesaj într-un Padlet comun.
CS 4.3. Utilizarea strategiilor de planificare, redactare și revizuire pentru structurarea unui text coerent.
<u>analog</u> - Planificarea textului printr-o hartă conceptuală. - Scrierea primului draft și revizuirea în perechi. - Completarea unei fișe de autoevaluare a textului (claritate, ton, coerență). - Rescrierea unui text pentru a îmbunătăți fluența și logica. - Exercițiu „Verifică și corectează” – identificarea erorilor gramaticale sau stilistice. <u>digital</u> - Redactare colaborativă în Google Docs cu funcția „Comentarii”. - Utilizarea aplicației LanguageTool sau Grammarly pentru verificarea textului. - Crearea unei hărți de idei digitale în MindMeister / Canva. - Exercițiu digital de editare a unui text cu greșeli (Wordwall). - Peer-review digital: feedback între colegi în Google Classroom.
CS 4.4. Analizarea și ajustarea propriilor texte în funcție de claritate, coerență, ton și registru lingvistic.
<u>analog</u> - Analiza comparativă a două texte scrise pe aceeași temă (formal/informal). - Discuție în perechi despre claritatea și adecvarea unui text. - Exercițiu „Tonul potrivit” – rescrierea textului într-un registru diferit. - Identificarea conectorilor logici și discutarea rolului lor în text. - Evaluarea unui text pe baza unei grile cu criterii clare. <u>digital</u> - Corectarea și comentarea unui text în Google Docs (funcția „Sugestii”). - Activitate interactivă de selectare a registrului adecvat (LearningApps). - Padlet colaborativ: elevii oferă feedback colegilor asupra textelor. - Utilizarea unei aplicații de analiză a coerenței – LanguageTool.. - Joc digital „Formal sau Informal?” cu exemple reale (Wordwall / Quizizz).
CS 4.5. Crearea de texte originale, structurate și expresive (opinii, argumentări, relatări), integrate în contexte autentice de comunicare.
<u>analog</u> - Scrierea unui articol de opinie pe o temă actuală.

B1.2

- Redactarea unei recenzii scurte despre un film, carte sau eveniment.
 - Compunerea unei scrisori deschise sau a unei postări pentru revista școlii.
 - Crearea unei povești scurte cu titlu dat.
 - Realizarea unui jurnal personal sau a unei pagini de reflecție.
- digital
- Crearea unui blog sau articol online (Blogger / WordPress / Canva Docs).
 - Realizarea unei postări de social media educaționale (Instagram simulare / Padlet).
 - Scriere colaborativă a unui text creativ în Google Docs.
 - Podcast sau vlog pe o temă de interes personal (Flip).
 - Crearea unei reviste digitale de clasă (Canva / Genially).

CG 5 – Medierea lingvistică și culturală, în contexte plurilingve și pluriculturale**B1.1****CS 5.1. Redarea în cuvinte proprii a informațiilor esențiale dintr-un mesaj oral sau scris.**analog

- Rezumarea unui articol sau a unui text scurt în propriile cuvinte.
- Povestirea în germană a unui text citit în română.
- Completarea unei fișe de sinteză cu ideile principale dintr-un mesaj.
- Reformularea orală a conținutului unui mesaj ascultat.
- Realizarea unui rezumat scris pe baza unei înregistrări audio.

digital

- Crearea unui rezumat colaborativ într-un document Google Docs.
- Înregistrarea unui scurt clip audio în care se redă conținutul unui text.
- Realizarea unei prezentări digitale (Canva / PowerPoint) cu ideile principale ale textului.
- Transcrierea și simplificarea unui mesaj video într-un fișier digital.
- Crearea unui „word cloud” online cu cele mai importante concepte din text.

CS 5.2. Transmiterea de informații între două persoane care nu împărtășesc aceeași limbă.Analog

- Joc de rol: explicarea unui anunț unui coleg care nu vorbește germană.
- Medierea unui dialog între doi colegi cu limbi diferite.
- Traducerea adaptată a unui mesaj scris (nu literală, ci funcțională).
- Explicarea orală în română a unui text simplu în germană.
- Simulare de situație practică (orientare în oraș, cumpărături, informații).

digital

- Realizarea unui video scurt de tip „explic textul” în două limbi.
- Utilizarea unei aplicații de traducere asistată și verificarea sensului comunicativ.
- Participarea la o conversație scrisă bilingvă pe o platformă online (Forum / Chat).
- Crearea unui poster digital bilingv cu informații utile pentru un coleg străin.
- Înregistrarea unui podcast scurt de mediere între două limbi.

CS 5.3. Reformularea și simplificarea mesajelor complexe pentru un interlocutor.analog

- Reformularea unui text lung într-o variantă mai scurtă și clară.
- Explicarea în cuvinte simple a unui regulament sau anunț.
- Reorganizarea propozițiilor complicate în structuri mai ușor de înțeles.
- Exercițiu de parafrază orală în perechi.
- Completarea unei fișe cu perechi de expresii „complexe – simple”.

digital

- Rescrierea unui text într-o formă simplificată în Google Docs.
- Utilizarea unei aplicații de rescriere (Rewordify, Quillbot) și compararea rezultatelor.
- Realizarea unei prezentări video cu explicații simplificate pentru un coleg.
- Crearea unui glosar digital cu expresii uzuale și echivalente simplificate. (Quizlet)
- Editarea colaborativă a unui text pe Padlet cu versiuni scurte și ușor de înțeles.

CS 5.4. Utilizarea limbii în situații de viață funcțională prin mediere orală și scrisă.analog

- Jocuri de rol: rezervări la hotel, comenzi într-un restaurant, reclamații.
- Completarea unui formular de înscriere sau comandă.

B1.1
- <i>Exerciții de redactare a unor cereri simple.</i> - <i>Simularea unei conversații telefonice funcționale.</i> - <i>Exercițiu de interpretare a unui anunț și transmitere a informației altcuiva.</i> <u>digital</u> - <i>Completarea online a unui formular real sau fictiv (rezervare, comandă).</i> - <i>Crearea unei conversații simulate în chat pe o platformă digitală.</i> - <i>Elaborarea unui e-mail funcțional (rezervare, cerere, reclamație).</i> - <i>Utilizarea unui site turistic pentru realizarea unei rezervări simulate.</i> - <i>Înregistrarea unui dialog video funcțional (client – recepționar).</i>
CS 5.5. Adaptarea limbajului și a formei mesajului la interlocutor și la contextul de comunicare.
<u>analog</u> - <i>Compararea a două texte: e-mail formal și e-mail informal.</i> - <i>Exerciții de rescriere a mesajelor în registru formal sau informal.</i> - <i>Redactarea unei invitații și a unui mesaj oficial, evidențiind diferențele.</i> - <i>Jocuri de rol cu schimbarea registrului de limbă în funcție de interlocutor.</i> - <i>Analiza limbajului din scrisori și mesaje autentice.</i> <u>digital</u> - <i>Redactarea a două tipuri de mesaje (formal / informal) în Google Docs.</i> - <i>Crearea unui tutorial video despre diferențele de stil în comunicare.</i> - <i>Publicarea pe Padlet a unor exemple de mesaje adaptate contextului.</i> - <i>Exercițiu interactiv pe LearningApps: alegerea formei potrivite de adresare.</i> - <i>Realizarea unei postări pe o platformă digitală, adaptată la publicul-țintă.</i>

CG 5 – Medierea lingvistică și culturală, în contexte plurilingve și pluriculturale

B1.2
CS 5.1. Redarea în cuvinte proprii a ideilor principale și a informațiilor esențiale dintr-un mesaj oral sau scris care descriu un element de cultură și civilizație din spațiul vorbitor de limbă modernă.
<u>analog</u> - <i>Reformularea în scris a unui scurt mesaj ascultat.</i> - <i>Realizarea unui rezumat oral al unui text informativ.</i> - <i>Exercițiu „Ascultă și povestește” – redarea conținutului unei știri.</i> - <i>Completarea unei fișe cu ideile principale dintr-un text citit.</i> - <i>Activitate în perechi: explicarea conținutului unui text unui coleg.</i> <u>digital</u> - <i>Crearea unui scurt rezumat digital (Google Docs / Padlet).</i> - <i>Exercițiu Edpuzzle: extragerea ideilor principale dintr-un clip video.</i> - <i>Joc digital „Cuvinte/idei cheie -Concurs” (LearningApps).</i> - <i>Scrisoare colaborativă a unui rezumat comun într-un Google Doc.</i> - <i>Înregistrarea unui podcast scurt de tip (Flip).</i>
<u>Competență interculturală (echipă experti):</u> • Identificarea informațiilor relevante dintr-un text care prezintă un moment istoric, în vederea dezvoltării competenței de receptare a mesajului scris sau oral. • Descrierea orală sau scrisă a unei statistici care ilustrează tendințele actuale ale societății de limbă germană cu privire la o temă de interes general sau la un anumit segment de populație, activitate ce contribuie la consolidarea competențelor de înțelegere a textului scris și de exprimare orală prin exerciții precum prezentări orale sau realizarea de prezentări PowerPoint. • Identificarea și selectarea informațiilor esențiale din biografia unei personalități sau din prezentarea unei organizații, în scopul dezvoltării competențelor de receptare a mesajului scris sau auditiv.
CS 5.2. Identificarea elementelor de cultură și civilizație comune spațiului român cu cel vorbitor de limbă germană. Reformularea și simplificarea unui mesaj pentru a facilita înțelegerea interlocutorului.
<u>analog</u> - <i>Rescrierea unui text complicat în limbaj mai simplu.</i> - <i>Transformarea unui text formal într-un mesaj informal în contexte corespunzătoare</i> - <i>Exercițiu „Spune altfel” – reformularea propozițiilor cu alte expresii.</i> - <i>Lucru în perechi: explicarea unui mesaj complicat unui coleg.</i> - <i>Reformularea unui articol într-un rezumat scurt pentru clasă.</i>

B1.2
<u>digital</u> - Exercițiu digital „Sag es einfacher” (LearningApps). - Crearea unei versiuni ușor de înțeles a unui text într-un Padlet colaborativ. - Folosirea aplicației ChatGPT / DeepL Write pentru analiză și comparație de versiuni. - Crearea unui tutorial digital „Cum explicăm pe înțelesul tuturor” (Canva / Genially). - Rescrierea unui mesaj într-o postare social media scurtă (Google Docs).
<u>Competență interculturală (echipă experți):</u> • Identificarea elementelor comune între spațiul cultural propriu și cel german – precum obiceiuri, tendințe sociale sau concepte abstracte (de exemplu, punctualitatea) – contribuie la dezvoltarea unei perspective interculturale echilibrate. • Identificarea elementelor diferențioare dintre cele două spații culturale – în ceea ce privește obiceiurile, dinamica socială sau valorile abstracte – favorizează înțelegerea specificului fiecărei culturi și formarea competenței de relativizare culturală. • În cadrul acestor activități, se recomandă utilizarea unor structuri lexice specifice exprimării asemănărilor și diferențelor, cu scopul de a consolida atât competența lingvistică, cât și pe cea interculturală.
CS 5.3. Identificarea elementelor de cultură și civilizație comune spațiului limbii materne cu cel vorbitor de limbă modernă.
<u>analog</u> - Exersarea identificării elementelor comune între spațiul cultural propriu și cel al limbii moderne țintă – precum obiceiuri, tendințe sociale sau concepte abstracte (de exemplu, punctualitatea) – contribuie la dezvoltarea unei perspective interculturale echilibrate. - Exersarea identificării elementelor diferențioare dintre cele două spații culturale – în ceea ce privește obiceiurile, dinamica socială sau valorile abstracte – favorizează înțelegerea specificului fiecărei culturi și formarea competenței de relativizare culturală. - În cadrul acestor activități, se recomandă utilizarea unor structuri lexice specifice exprimării asemănărilor și diferențelor, de tipul: La noi e altfel..., Mulți oameni... etc., cu scopul de a consolida atât competența lingvistică, cât și pe cea interculturală. Plecând de la o statistică referitoare la o anumită temă, elevii verifică și compară informațiile pentru spațiul limbii moderne țintă și cel matern, prin activități de tip Recherche și proiect, interviu; Acest ansamblu de activități are rolul de a facilita identificarea și analiza stereotipurilor sau a elementelor considerate „standard” ale culturii limbii studiate, urmărind totodată demontarea acestora printr-un proces de conștientizare critică. Scopul este acela de a evidenția caracterul multiethnic, multicultural și divers al spațiului de limbă germană, subliniind că eventualele tendințe generale trebuie interpretate ca simple generalizări, și nu aplicate nediferențiat în orice context comunicativ. <u>digital</u> - Simulare interactivă „Mediator Cultural” (Genially). - Traducerea colaborativă a unui text scurt într-un Padlet multilingv. - Utilizarea aplicației WordReference / DeepL pentru verificarea sensurilor. - Crearea unui clip video cu explicația unui mesaj pentru un coleg străin (Flip / Canva Video). - Exercițiu digital „Cross-language quiz” (LearningApps).
CS 5.4. Adaptarea mesajului la context, scop și interlocutor prin selectarea limbajului adecvat.
<u>analog</u> - Reformularea unui mesaj pentru un public diferit (elev / profesor / coleg). - Analiza tonului potrivit într-un text dat. - Exercițiu „Formal sau informal?” cu replici de adaptat. - Rescrierea unei invitații școlare pentru o rețea socială. - Discuție despre diferențele de ton între o cerere și un mesaj personal; - Analizarea critică și comparativă între cultura proprie și cultura străină ca un proces de conștientizare a diversității culturale, care nu implică formularea unor judecăți de valoare sau stereotipuri; - Exersarea conștientizării stereotipurilor și demontarea lor drept preconcepții ajutând la înțelegerea culturii străine în raport cu cea proprie și invers. <u>digital</u> - Exercițiu interactiv de alegere a registrului potrivit (Wordwall / Quizizz). - Compararea mesajelor în Padlet (formal vs informal). - Scrierea a două versiuni ale aceluiași mesaj în Google Docs. - Crearea unui ghid vizual digital „Cum adaptăm mesajul la context” (Canva / Genially).

B1.2**CS 5.5. Integrarea informațiilor din surse diferite în crearea unui mesaj nou, coerent și relevant pentru situația de comunicare.**analog

- Combinarea informațiilor din două texte și redactarea unui rezumat comun.
- Scrierea unui text informativ bazat pe articole diferite despre același subiect.
- Crearea unei prezentări orale pe baza a două surse scrise.
- Realizarea unei sinteze scrise după două perspective diferite.
- Proiect de grup: elaborarea unui articol comun despre o temă actuală.
- Proiecte sub formă de postere, afișe sau bloguri și podcasturi:
- Despre elemente din cultura proprie pe care le-ar prezenta unor nativi / grupe multiculturale în care limba de comunicare este limba modernă țintă
- Despre elemente din cultura limbii moderne țintă pe care le-ar prezenta unor grupe multiculturale în care limba de comunicare este limba modernă țintă
- Despre elemente de cultură limba modernă țintă din România pe care le-ar prezenta unor nativi / grupe multiculturale în care limba de comunicare este limba modernă.

digital

- Realizarea unei sinteze digitale în Padlet sau Google Docs (informații din mai multe surse).
- Crearea unei postări multimedia cu text, imagine și citate (Canva / Genially).
- Proiect colaborativ: articol comun de blog bazat pe surse autentice.
- Extragerea și combinarea informațiilor din clipuri video în Edpuzzle.
- Prezentare video „Summary and synthesis” realizată în Flip / Canva Video.

Competență interculturală (echipă experti):

Proiecte în formă de postere, afișe sau bloguri și podcasturi, despre elemente din cultura proprie pe care le-ar prezenta unor nativi/grupe multiculturale în care limba de comunicare este germana/rusa/japoneza.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**Nivelul B1.1. – B1.2**

Domenii de conținut	Conținuturi	Situații de comunicare / Exemple de sarcini
1. Identitatea personală și relațiile sociale	• Prezentarea personală: date biografice, familie, prieteni. • Descrierea fizică și morală a unei persoane. • Relații de familie, prietenie, colegialitate. • Emoții, stări și sentimente. • Exprimarea acordului / dezacordului, a preferințelor și opiniilor personale.	• Realizarea unui dialog de prezentare. • Scrierea unei descrieri despre un prieten. • Participarea la conversații despre relațiile de familie. • Exprimarea acordului și dezacordului în discuții scurte. • Crearea unui text despre propria personalitate.
2. Timpul liber și activitățile cotidiene	• Hobby-uri, sporturi, activități culturale și artistice. • Planificarea timpului liber și a vacanțelor. • Exprimarea preferințelor și intențiilor. • Organizarea unei întâlniri, ieșiri sau excursii. • Comentarii despre filme, spectacole și evenimente.	• Dialog despre activități preferate. • Completarea unui plan de weekend. • Redactarea unui mesaj de invitație la o activitate. • Discuție despre un film sau eveniment recent. • Realizarea unui text scurt despre un hobby personal.
3. Viața școlară și educația	• Orarul și materiile preferate. • Activități și proiecte școlare. • Relația cu profesorii și colegii. • Evaluarea și învățarea autonomă. • Participarea la activități școlare sau online.	• Prezentarea unei zile de școală. • Realizarea unui mini-interviu cu un coleg despre materiile preferate. • Participarea la o discuție despre proiecte școlare. • Redactarea unui text despre activități de învățare. • Simulare de conversație profesor–elev.
4. Locuința și mediul de viață	• Descrierea casei / apartamentului și a mediului local. • Obiecte, mobilier, spații de locuit. • Activități domestice și responsabilități zilnice. • Vecinătatea, orașul, mediul înconjurător. • Probleme ecologice simple și soluții de protejare a mediului.	• Descrierea propriei locuințe. • Discuție despre mediul local sau orașul natal. • Redactarea unui anunț imobiliar. • Realizarea unei prezentări despre un oraș preferat. • Participarea la o conversație despre protejarea mediului.
5. Alimentația și sănătatea	• Alimente, mese, rețete simple. • Obiceiuri alimentare și preferințe culinare. • Vizita la medic / farmacie.	• Comandarea unui meniu la restaurant. • Descrierea unei mese preferate. • Joc de rol: vizita la medic.

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

	• Igiena personală și stil de viață sănătos. • Exprimarea stării de bine / rău și solicitarea de ajutor.	• Redactarea unei rețete simple. • Discuție despre obiceiuri alimentare sănătoase.
6. Călătoriile și transportul	• Tipuri de transport și mijloace de deplasare. • Orientarea în spațiu: cererea și oferirea de indicații. • Rezervări la hotel, cumpărarea de bilete. • Experiințe de călătorie. • Probleme și soluții în timpul unei călătorii.	• Simulare de conversație la gară sau aeroport. • Completarea unui formular de rezervare. • Redactarea unei plângeri simple (reclamație). • Povestirea unei călătorii recente. • Realizarea unui itinerar turistic.
7. Viața profesională și meseriile	• Descrierea ocupațiilor și a locului de muncă. • Calități și competențe profesionale. • Planuri de carieră și dorințe de viitor. • Anunțuri de angajare, redactarea unui CV simplu. • Situații de comunicare la locul de muncă.	• Discuție despre meserii preferate. • Completarea unui CV. • Joc de rol: interviu de angajare. • Scrierea unei scrisori de intenție. • Realizarea unei prezentări despre profesia dorită.
8. Media, tehnologia și comunicarea digitală	• Utilizarea internetului și a rețelelor sociale. • Mesaje, e-mailuri, forumuri și chat. • Avantaje și riscuri ale tehnologiei. • Informații și fake news. • Comportamente digitale responsabile.	• Crearea unui e-mail informal. • Simulare de conversație online. • Realizarea unui poster despre siguranța pe internet. • Discuție despre avantajele rețelelor sociale. • Exercițiu de identificare a informațiilor false.
9. Cultura și viața cotidiană în spațiul limbii moderne studiate / european	• Obiceiuri, tradiții, sărbători și evenimente culturale. • Compararea aspectelor culturale. • Formule de politețe și comportament social. • Timp liber și gastronomie în alte culturi. • Importanța diversității culturale.	• Prezentarea unei sărbători tradiționale. • Dialog despre obiceiuri culturale. • Compararea tradițiilor din două țări. • Crearea unui afiș cultural digital. • Discuție despre mâncăruri tipice din diferite țări.
10. Probleme actuale și valori europene	• Schimbări climatice și protecția mediului. • Sănătate și stil de viață responsabil. • Solidaritate, voluntariat, drepturi și responsabilități. • Viața într-o comunitate multiculturală. • Participarea tinerilor la viața publică.	• Realizarea unui proiect despre protejarea mediului. • Dezbateri despre voluntariat. • Redactarea unui text despre valorile europene. • Simulare de campanie socială. • Participarea la discuții despre diversitate culturală.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Receptarea de mesaje orale în situații diverse de comunicare

B2.1
CS 1.1. Selectarea informațiilor generale și a informațiilor esențiale din texte orale de uz cotidian și profesional.
<u>analog</u> - Înțelegerea unor texte audio (emisiuni radiofonice, interviuri, convorbiri telefonice, podcast etc.). - Răspunsuri cu adevărat/fals. - Numirea unor teme generale. - Definirea unor termeni sau a unor expresii audiate. <u>digital</u> - Ascultarea unui text de uz cotidian pe nivel B2 și extragerea informațiilor generale - Ascultarea unui podcast și extragerea informațiilor principale. - Vizionarea unui videoclip educațional pe YouTube și identificarea ideii principale. - Ascultarea unor texte cu informații generale de uz cotidian și profesional și notarea cuvintelor cheie
CS 1.2. Identificarea informațiilor specifice din programele de știri și emisiuni radio.
<u>analog</u> - Înțelegerea unor anunțuri, texte biografice, rapoarte, emisiuni (mass-media), comentarii, ghiduri, discursuri, reclame. - Experimentarea unor situații reale. - Activitate de asociere între mesaj și context. - Reflectarea critică asupra informațiilor ascultate. <u>digital</u> - Audierea unor mesaje audio autentice de pe site-uri cu conținut specific și notarea informațiilor principale. - Completarea unei fișe digitale Google Forms pe baza unui text audiat. - Utilizarea aplicației „Wayground” pentru verificarea înțelegerii. - Ascultarea unor emisiuni pe site-uri cu conținut specific și verificarea informațiilor specifice cu ajutorul aplicației „EduPuzzle.”
CS 1.3. Folosirea strategiilor de ascultare activă în vederea realizării unor sarcini concrete de comunicare.
<u>analog</u> - Realizarea unui rezumat scris al unui mesaj audiat Identificarea informațiilor specifice din emisiuni tematice. (emisiuni de cultura, interviuri, comentarii, ghiduri, etc.) - Joc de rol în perechi: ascultare și reacție; aplicarea informațiilor în situații practice. - Realizarea unor hărți conceptuale cu informațiile audiate. <u>digital</u> - Completarea unor fișe digitale pe platforme interacție. - Utilizarea aplicației „Wayground” pentru identificarea înțelegerii. - Folosirea aplicației Coogole sau MindMeister pentru realizarea unor hărți conceptuale. - Utilizarea aplicației Vocaroo pentru înregistrarea unor sarcini de lucru.
CS 1.4. Analizarea diferențelor de intenție comunicativă din prelegeri complexe, discursuri și prezentări în domenii de specializare sau de interes.
<u>analog</u> - Recunoașterea punctelor de vedere și atitudinilor vorbitorilor. - Identificarea intențiilor comunicative. - Aranjarea întrebărilor. - Formularea unor întrebări de tip inferențial în scopul extragerii intențiilor vorbitorului, concluziilor implicite sau opiniilor. <u>digital</u> - Extragerea unor idei principale din prelegeri complexe sau prezentări în diferite domenii și notarea acestora pe o platformă colaborativă.

- Utilizarea aplicației Wayground (fosta Quizzes) sau LearningApps pentru identificarea intențiilor de comunicare. - Completarea unor fișe de lucru cu informații pe Google Forms. - Completarea unui text audio interactiv pe LearningApps.
CS 1.5. Evaluarea argumentelor și opiniilor exprimate într-o dezbatere audio pe teme de actualitate si interes. <u>analog</u> - Deducerea intențiilor vorbitorului. - Argumentarea unei opinii exprimate. - Comentarea informațiilor din textul audiat în discuții în clasă / pe grupe. - Compararea a două texte audiate pe aceeași temă (interviu vs. știre). - Autoevaluarea performanței proprii. <u>digital</u> - Utilizarea aplicației www.edpuzzle.com pentru verificarea unor informații detaliate. - Formularea unor exerciții interactive cu ajutorul aplicației www.learningapps.org. - Ascultarea unui podcast și notarea argumentelor și opiniilor pe o platformă interactivă sub forma unui mindmap. - Utilizarea unei platforme colaborative ex.board.net sau ZUMPad pentru compararea materialului audiat.

CG 1 - Receptarea de mesaje orale în situații diverse de comunicare

B2.2
CS 1.1. Recunoașterea informațiilor complexe din mesaje orale privind subiecte cotidiene sau profesionale. <u>analog</u> - Întrebări de comprehensiune. - Identificarea informațiilor complexe și interconectate. - Selectarea argumentelor principale. - Extragerea de cuvinte cheie dintr-un interviu sau dintr-o prezentare profesională. - Recunoașterea structurii logice a unui discurs. <u>digital</u> - Ascultarea unor podcasturi privind teme profesionale pe site-uri de specialitate și notarea pe o platforma-digitala colaborativă a informațiilor complexe și interconectate - Notarea argumentelor pro si contra pe o platforma colaborativă: de ex: Kialo, Canva, Padlet - Verificarea nivelului de înțelegere referitor la atitudinea vorbitorului cu ajutorul Edpuzzle, Jamboard, Miro, Padlet, Fluentkey, Mentimeter - Verificarea înțelegerii relațiilor implicite dintre idei cu ajutorul Edpuzzle
CS 1.2. Înțelegerea sensului global și a intenției comunicative din diverse tipuri de mesaje audio (instrucțiuni, comenzi detaliate, sfaturi de la medic, anunț, etc). <u>analog</u> - Identificarea temei mesajului audiat. - Extragerea ideilor principale – luarea de notițe. - Explicarea scopului și intenției din mesajul audiat. - Deducerea unor termeni noi, nefamiliari din context. - Notarea detaliilor din instrucțiuni, comenzi, cereri, sfaturi în ordine logică. <u>digital</u> - Platformă interactivă Padlet, Canva, Miro etc. pentru notarea intelesului global și a intenției comunicative. - Quiz de înțelegere pe Wayground (fost Quizzes). - "Word cloud auditiv", Mentimeter, WordArt pentru introducerea online a cuvintelor deduse - se generează un "Word cloud auditiv", respectiv un „nor de cuvinte." - Quiz audio interactiv pentru alegerea intenției de comunicare.

CS 1.3. Distingerea relațiilor dintre ideile exprimate în discursul oral.
<u>analog</u> - Recunoașterea de opinii explicite. - Interpretarea atitudinii vorbitorului sau a ideilor exprimate într-un discurs oral. - Înțelegerea relațiilor logice și implicite dintre idei (cauză-efect, opoziție, exemplificare). - Compararea pozițiilor vorbitorilor prin notarea argumentelor aduse. - Crearea unui context în care să se poate exersa structuri argumentative. <u>digital</u> - Realizarea de hărți mentale interactive (Miro, Jamboard, Canva etc) pentru vizualizarea relațiilor dintre idei și structuri logice. - Tabele de relații între idei (Google Docs, Google Sheets, Padlet) pentru structurarea relațiilor logice. - Edpuzzle cu întrebări inferențiale. - Kialo Edu - analiza relațiilor și a structurii argumentative. - Completare colaborativă pe Padlet.
CS 1.4 Analizarea atitudinii vorbitorului și credibilității unui mesaj.
<u>analog</u> - Recunoașterea atitudinii vorbitorului. - Identificarea unor expresii pentru ilustrarea opiniei. - Deducerea din ton, vocabular, mod de exprimare a unei concluzii. - Interpretarea critică a mesajului oral. - Compararea în grup a răspunsurilor. <u>digital</u> - Edpuzzle pentru identificarea tonului și a intenției. - Fluentkey/ Listenwise pentru ascultări autentice și evaluarea intenției comunicative. - pentru adunarea opiniilor după ascultare. - Miro/Jamboard/Canva pentru o învățare colaborativă. - Google Docs pentru o comentare critică în grup a răspunsurilor.
CS 1.5. Argumentarea unui punct de vedere sau a unei decizii luate pe baza informațiilor din mesaje orale autentice în diferite situații de comunicare.
<u>analog</u> - Mini-dezbateri pro/contra bazată pe materiale audio. - Expunerea concluziei proprii și justificarea acesteia. - Luarea unei decizii pe baza unui text audiat și argumentarea alegerii acesteia. - Roluri și simulări. În grupuri, elevii primesc roluri (manager, client, expert, etc.) și simulează o situație reală cu susținerea punctelor de vedere. <u>digital</u> - Kialo Edu pentru analiza relațiilor și a structurii argumentative. - Padlet, Canva pentru teme colaborative. - Acordarea de feedback pe platforme interactive. - Formulare Google Docs pentru autoevaluare.

CG 2 – Exprimarea și interacțiunea orală în situații diverse de comunicare

B2.1
CS 2.1. Folosirea expresiilor adecvate pentru exprimarea sentimentelor și reacția la emoțiile celorlalți.
<u>analog:</u> - Exprimarea propriilor emoții și reacția la sentimentele colegilor în jocuri de rol și discuții informale. - Jocuri de tip „Ce simți?” pe baza unor situații date. - Jocuri de improvizație „Cum reacționezi la...?”, debateri emoționale pe scenarii reale sau fictive. - Conversații ghidate despre experiențe personale, emoții și stări de spirit. - Exerciții „Emoji-vorbire” - profesorul prezintă elevilor șiruri de emoji-uri imprimate sau desenate pe carton/fișe, iar elevii trebuie să interpreteze și să descrie situația sugerată, formulând ipoteze, cauze și consecințe, și posibile scenarii și își argumentează punctul de vedere.

<u>digital:</u> - <i>Exerciții interactive în Canva Video: „Cum te simți astăzi?” cu înregistrare vocală.(sau Canva Video: Mini-videoclipuri în care elevii dramatizează situații emoționale).</i> - <i>Padlet audio: Elevii înregistrează un mesaj scurt exprimând o emoție și comentariile colegilor.</i> - <i>Chat simulativ cu scenarii emoționale (Teams / Google Chat).</i> - <i>Jamboard colaborativ: „tablou de stări”- elevii completează în mod colaborativ pe Jamboard un panou de stări / scenarii folosind imagini, emoji-uri, stickere și notițe digitale; fiecare elev descrie oral situația aleasă, formulează ipoteze despre cauze și consecințe, explică schimbările posibile și compară interpretările colegilor.</i> - <i>Quiz Kahoot/Quizizz cu reacții emoționale.</i>
CS 2.2. Transmiterea de informații detaliate.
<u>analog:</u> - <i>Discuții și reuniuni scurte pentru schimb de informații despre evenimente sau proiecte școlare.</i> - <i>Povestirea detaliată a unui eveniment recent, cu accent pe secvențiere și claritate.</i> - <i>Exerciții de clarificare: „Spune-mi mai multe despre ...”.</i> - <i>Exerciții de tip „Telefon fără fir” cu informații complexe, prezentarea unui obiect / eveniment în grup.</i> - <i>Reportaj de clasă - elevii realizează un reportaj despre un eveniment sau activitate din școală, descriind detalii esențiale, iar colegii adresează întrebări pentru clarificări suplimentare.</i> - <i>Exercițiu „Descriere fără cuvinte-cheie”- elevii primesc o situație, obiect sau imagine și trebuie să o descrie oral fără să folosească anumite cuvinte-cheie evidente; ei vor folosi sinonime și parafrazări pentru a transmite informații detaliate.</i> <u>digital:</u> - <i>Crearea unui videoclip scurt explicativ despre un subiect cunoscut (Flip / Canva Video).</i> - <i>Exerciții interactive de completare a informațiilor lipsă în LearningApps.</i> - <i>Forum audio în Moodle / Padlet pentru schimb de informații și feedback.</i> - <i>Edpuzzle: Video cu pauze pentru a răspunde la întrebări despre informații prezentate.</i> - <i>Padlet colaborativ pentru evenimente - elevii folosesc Padlet pentru a crea un panou comun de evenimente (actuale, școlare sau imaginare); fiecare elev postează materiale (text, imagine, audio, video) și apoi prezintă oral informații detaliate despre evenimentul ales: context, participanți, desfășurare, cauze și detalii relevante.</i>
CS 2.3. Participarea la conversații ce presupun oferirea de sfaturi sau recomandări.
<u>analog:</u> - <i>Dialoguri ghidate în perechi: „Ce sfat ai da unui coleg?”, pe teme școlare sau sociale, jocuri de rol cu scenarii problemă.</i> - <i>Dezbateri formale (dezbateri școlare) și informale (discuții între prieteni, conversație în familie despre o decizie importantă, dialog între colegi despre o temă controversată) : argumente pro și contra pentru diferite opțiuni.</i> - <i>Simularea unor situații cotidiene în care se oferă recomandări (magazin, restaurant, planificarea timpului liber).</i> - <i>Ghidul colegului - elevii creează împreună un „ghid” pentru colegi, în care oferă sfaturi și recomandări legate de situații școlare sau sociale (ex.: organizarea timpului, metode de învățare, gestionarea conflictelor); fiecare elev prezintă oral una sau mai multe secțiuni, explicând recomandările și justificându-le prin exemple concrete.</i> - <i>Atelier „Sfatul săptămânii”- elevii participă la un atelier oral, în care fiecare propune un sfat legat de o problemă sau situație dată; elevii discută, compară și îmbunătățesc sfaturile, oferind feedback colegial.</i> <u>digital:</u> - <i>Crearea unui scenariu interactiv cu alegeri multiple în Genially: „Ce sfat ai da?”Elevii aleg ce sfat ar da într-o situație și primesc feedback instant.</i> - <i>Înregistrări audio/video cu oferirea de recomandări și feedback (Vocaroo/ Canva).</i> - <i>Chat vocal cu recunoaștere automată a răspunsurilor și sugestiilor (Talkio AI/ Dexway)</i> - <i>Jamboard/Miro brainstorming și vot recomandări - elevii folosesc o platformă colaborativă digitală pentru a realiza un brainstorming de idei și recomandări pe o situație sau problemă dată; fiecare</i>

<i>elev adaugă idei pe panou, iar grupul le discută și votează cele mai bune recomandări, după vot, elevii prezintă oral raționamentul alegerilor, justifică recomandările și argumentează avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni.</i>
CS 2.4 Participarea activă la discuții formale, argumentând propriul punct de vedere.
<u>analog:</u> - Simulări de reuniuni și interviuri scurte, cu exprimarea clară a opiniei și argumentelor. (Simulări de reuniuni sau interviuri, dezbateri structurate pe teme sociale sau școlare.) - Dezbateri structurate pe teme familiare, evaluând argumente pro și contra. - Exerciții de reformulare a opiniei pentru claritate și coerență. - „Tribuna clasei” - elevii își prezintă punctul de vedere în fața clasei pe o temă dată, într-un format similar unei dezbateri formale; fiecare argument este susținut cu exemple și justificări, iar colegii pot pune întrebări sau exprima opinii contrare. - Mini-consiliu cu argumente și negocieri. <u>digital:</u> - Forum de discuții pe Padlet: prezentarea și argumentarea punctelor de vedere. - Înregistrări audio/video cu autoevaluarea argumentelor. - Sondaje și chestionare digitale cu justificarea alegerilor (Mentimeter / Google Forms). - Debate online pe Zoom în Breakout rooms.
CS 2.5. Elaborarea unui discurs scurt și coerent pe teme diverse.
<u>analog:</u> - Prezentarea unor experiențe personale sau a unor subiecte de interes general. - Povestiri creative, scenete, prezentări despre experiențe personale sau proiecte de grup. - Elaborarea de mini-proiecte - „Pitch de un minut” - elevii pregătesc o prezentare foarte scurtă, clară și convingătoare (1 minut), în care ei trebuie să explice o idee, să propună un proiect sau să convingă publicul despre ceva. - Joc de storytelling în lanț - elevii construiesc povestiri orale în lanț, fiecare completând ceea ce a spus colegul anterior, adăugând detalii relevante. <u>digital:</u> - Vlog sau prezentare video în Canva. - Podcast scurt pe teme de interes personal. - Storytelling digital (BookCreator / StoryJumper) cu text și voce. - Podcast de grup cu rotație roluri - elevii creează un podcast digital în grup, abordând o anumită temă; fiecare participant preia roluri diferite pe parcursul discuției (moderator, vorbitor principal, comentator, intervievat).

B2.2

CS 2.1. Solicitarea de sfaturi și ajutor în relație cu instituții, organizații, autorități sau furnizori de servicii.

<u>analog:</u> - Simularea unor situații de solicitare a serviciilor: la primărie, bancă, magazin. - Dialoguri structurate pentru a cere informații și sfaturi. - Exerciții de exprimare a dorințelor și cererilor clare. - Exercițiu tip „Întrebarea potrivită”- elevii primesc diferite situații reale sau simulate (ex.: la primărie, bancă, magazin) și trebuie să formuleze întrebările corecte și adecvate pentru a obține informațiile dorite sau ajutorul necesar, adaptându-și limbajul la contextul formal. <u>digital:</u> - Simulări video cu dialoguri oficiale (Canva Video). Elevii înregistrează cereri sau solicitări adresate unui „funcționar virtual”. - Chatbot educațional sau exerciții interactive pentru cereri și solicitări. - Forum de discuții simulate cu situații reale. - Formular Google cu feedback automat.
CS 2.2. Gestionarea de situații complexe din punct de vedere lingvistic în relațiile cu autoritățile sau cu furnizorii de servicii.
<u>analog:</u> - Rezolvarea unor probleme complexe prin dialoguri simulate (telefonice sau față în față). - Exerciții de clarificare a instrucțiunilor sau informațiilor primite în contexte formale. - Schimb de informații și clarificarea detaliilor într-un context formal. - „Dialog cu obstacole”- elevii participă la un dialog simulat cu un interlocutor (funcționar, furnizor de servicii), în care apar obstacole lingvistice sau situaționale (ex.: informații incomplete, neînțelegeri, întrebări neașteptate); elevii trebuie să clarifice informațiile, să negocieze și să găsească soluții. <u>digital:</u> - Simulare online de situații complexe (Flip / Genially). - Exerciții de identificare și corectare a greșelilor în mesaje oficiale. - Padlet / Forum audio: Forum de discuții pentru argumentarea și soluționarea problemelor. Elevii postează soluții și argumente, primesc feedback de la colegi și profesor. - Quiz interactiv cu opțiuni multiple pentru corectarea mesajelor (Kahoot/ Quizziz)
CS 2.3. Formularea de întrebări și răspunsuri în dialoguri structurate.
<u>analog:</u> - Interviuuri simulate (interviu de angajare, sondaje). - Dialoguri structurate pentru obținerea de informații exacte. - Dezbateri cu întrebări și răspunsuri coordonate. - „Interviu invers”- elevii participă la un interviu în care rolurile sunt inversate: interviueatul obișnuit devine cel care pune întrebările, iar interviuatorul răspunde. <u>digital:</u> - Sondaje online cu răspunsuri structurate (Google Forms / Mentimeter). - Simulare de interviu video cu feedback audio. - Chat interactiv cu scenarii prestabilite. - Chatbot educațional cu întrebări structurate - elevii interacționează cu un chatbot digital care pune întrebări structurate legate de situații reale sau simulate (ex.: cereri la instituții, situații școlare, negocieri); elevii trebuie să răspundă clar și coerent, să folosească formule adecvate limbajului formal și să exerseze formularea întrebărilor și răspunsurilor corecte iar Chatbot-ul oferă feedback instant și permite repetarea exercițiului.
CS 2.4 Expunerea clară a unei situații prin formularea de ipoteze privind cauzele și consecințele acesteia.

<u>analog:</u> - Dezbatere pe teme complexe, evaluând avantajele și dezavantajele diferitelor soluții. - Exerciții de argumentare: „Dacă ... atunci ..., pentru că ...” - Analiza situațiilor reale și formularea de ipoteze. - Joc „Cauza și efect” - elevii analizează o situație dată și trebuie să identifice cauzele și efectele, explicându-le oral în fața clasei sau în grupuri mici - Dezbatere în grup cu 3 ipoteze - elevii primesc sau formulează trei ipoteze posibile pentru rezolvarea unei situații sau probleme; ei discută în grupuri avantajele și dezavantajele fiecărei ipoteze și prezintă oral concluziile, justificând alegerile. <u>digital:</u> - Crearea de prezentări interactive în Genially sau Canva cu scenarii cauză-efect. Elevii prezintă situații și formulează ipoteze cu argumente pro și contra. - Padlet: Forum audio/video pentru argumentarea soluțiilor și evaluarea acestora. - Exerciții digitale de simulare a deciziilor și consecințelor lor.
CS 2.5. Participarea activă în conversații tematice complexe.
<u>analog:</u> - Dialoguri formale și informale cu schimb de opinii și argumente. - Discuții telefonice simulate, inclusiv pentru situații conflictuale sau de negociere. - Dezbatere pe teme actuale, prin gestionarea replicilor și a reacțiilor multiple. - Realizarea unei simulări de negociere între două părți. <u>digital:</u> - Convorbiri video interactive pe platforme precum Teams / Zoom, cu scenarii complexe. - Podcasturi de grup pentru schimb de idei și evaluarea argumentelor. - Forum digital pentru discuții tematice cu feedback și evaluare a contribuțiilor. - Mini-pitch digital cu dezbateri rapide - elevii pregătesc un scurt discurs oral digital (1–2 minute) pe o temă complexă și îl prezintă colegilor printr-o platformă video sau de colaborare online (ex.: Teams, Zoom, Padlet video); După prezentare, colegii răspund cu întrebări și contraargumente, iar elevul trebuie să argumenteze și să clarifice rapid poziția sa.

CG3 - Receptarea de mesaje scrise în situații diverse de comunicare

B2.1
CS 3.1. Identificarea ideilor principale și a detaliilor esențiale din texte formale și informal
<u>analog</u> - Identificarea ideii principale și a detaliilor într-un tabel cu două coloane. - Evidențierea ideilor principale și încercuirea detaliilor în text. - Realizarea unei hărți a textului cu ideea centrală și informațiile secundare. - Asocierea propozițiilor cu ideea principală corespunzătoare. - Determinarea tipului de text și intenția autorului, utilizând justificări clare. (e-mailuri: informal, formal, profesional). - Activitate de identificare a mesajului central dintr-un anunț publicitar/ofertă promoțională. <u>digital</u> - Marcarea ideii principale și a detaliilor în culori diferite într-un document Google Docs. - Crearea unei hărți conceptuale digitale (Canva, MindMeister) - Participarea la un quiz pe Kahoot privind ideea principală a textului. - Etichetarea ideilor principale și detaliilor într-o aplicație LearningApps. Postarea ideii principale pe Padlet și comentarea detaliilor adăugate de colegi.
CS 3.2. Extragerea de informații concrete, opinii și concluzii din texte extinse/detaliat.
<u>Analog</u> - Selectarea de informații exacte, complete și relevante dintr-un reportaj, raport, articol, etc - Extragerea de informații în schema: Ce? Cine? Unde? De ce? Rezultat / Concluzie? - Extragerea momentelor-cheie, reordonarea lor în axa temporală dintr-un text biografic. - Identificarea opiniei jurnalistului. - Compararea a două fragmente din bloguri și identificarea frazelor ce exprimă opinii vs. informații concrete. <u>digital</u>

- Realizarea unei prezentări digitale care respectă instrucțiunile dintr-un text. - Crearea unui infografic în aplicația „Canva” pe baza informațiilor din text. - Ilustrarea digitală a etapelor unei sarcini (Google Drawings, Padlet-Sandbox). - Etichetarea ideilor principale și detaliilor într-o aplicație LearningApps. - Postarea ideii principale pe Padlet și comentarea detaliilor adăugate de colegi
CS 3.3. Urmarea instrucțiunilor scrise și transferarea informațiilor din text în sarcini practice sau reprezentări grafice.
<u>analog</u> - Identificarea punctelor de vedere și a atitudinilor vorbitorilor. - Identificarea intențiilor comunicative. - Ordonarea întrebărilor. - Formularea unor întrebări de tip inferențial în scopul extragerii intențiilor vorbitorului, concluziilor implicite sau opiniilor. <u>digital</u> - Extragerea unor idei principale din prelegeri complexe sau prezentări în diferite domenii și notarea acestora într-o platformă colaborativă. - Utilizarea aplicației „Wayground” sau „LearningApps” pentru identificarea intențiilor de comunicare. - Completarea unor fișe de lucru cu informații în Google Forms - Completarea unui text audio interactiv în aplicația „LearningApps”.
CS 3.4 Identificarea mesajului textului prin analizarea punctelor de vedere exprimate și a elementelor lingvistice și structurale.
<u>analog</u> - Analizarea fragmentelor pentru identificarea punctului de vedere al autorului. - Compararea mesajelor din două texte pe aceeași temă. - Identificarea elementelor lingvistice care exprimă opinia autorului. - Notarea cuvintelor-cheie care susțin mesajul principal. - Completarea unei fișe de analiză a textului (idee, punct de vedere, mijloace lingvistice). - Grupe de experți: fiecare membru al grupului citește un text / paragraf de text diferit și își povestesc conținutul unul altuia, pentru a identifica puncte de vedere diferite sau structura unui text etc. <u>digital</u> - Evidențierea online a expresiilor care indică atitudinea autorului (Google Docs). - Realizarea unui tabel comparativ în Excel/Sheets între două texte similare. - Crearea unei prezentări PowerPoint despre modul de exprimare a intenției autorului. - Discuție colaborativă pe Padlet despre mesajul textului. - Identificarea ideilor cheie și transpunerea lor cu ajutorul generatorului „word cloud”.
CS 3.5 Formularea unei opinii argumentate despre informațiile prezentate într-un text.
<u>analog</u> - Redactarea unei scurte opinii, argumentate cu exemple din text. - Completarea unui tabel cu două coloane: „Afirmații din text” / „Opinia mea și argumente”. - Participarea la o dezbatere în grupuri mici privind credibilitatea și valoarea ideilor din text. - Realizarea unei fișe de evaluare a textului cu criterii precum „claritate”, „coerență”, „relevanță”. - Prezentarea orală a propriei opinii în fața clasei, susținută prin dovezi din text. <u>digital</u> - Redactarea unei recenzii digitale a textului pe Padlet sau Google Docs, cu feedback de la colegi. - Crearea unui sondaj online (Google Forms) pentru colectarea opiniilor despre text și compararea rezultatelor. - Înregistrarea unui scurt videoclip (Flip / Loom) în care este exprimată și argumentată opinia personală. - Participarea la o dezbatere online pe platforme colaborative (Teams / Zoom / Edmodo). - Crearea unui grafic vizual (Canva / Jamboard) cu argumente pro și contra ideilor prezentate în text.

CG 3 - Receptarea de mesaje scrise în situații diverse de comunicare

B2.2
CS 3.1. Recunoașterea vocabularului și a structurilor familiare și nefamiliare în texte scrise care depășesc domeniul de specializare sau interes.
<u>analog</u> - Citirea unor prospecte, etichete, formulare, chestionare, rețete, ghiduri și sublinierea termenilor familiari/incercuirea celor nefamiliari. - Lecturarea unui text (descriere de produse, instrucțiuni de utilizare, plan de studiu, prospecte, etc.) și completarea unui tabel informativ. - Asocierea cuvintelor cu imagini sau definiții și explicarea anumitor instrucțiuni care sunt formulate într-un mod precis (ex. interdicții, avertizări). - Deducția lexicală dintr-un prospect de medicament / completare formular / etichetă alimentară. - Extragerea pașilor esențiali și rescrierea lor în formă simplificată, în max. 5 propoziții(ex. instrucțiuni de utilizare a unui dispozitiv - real sau simulare). <u>digital</u> - Exercițiu drag-and-drop de potrivire cuvânt-sens (LearningApps). - Quiz de vocabular pe Kahoot / Quizizz. - Realizarea unui glosar digital colaborativ în Padlet. - Extragerea cuvintelor cheie dintr-un text digital și crearea unui word cloud (WordArt / Mentimeter). - Joc digital de completare a spațiilor libere (Wordwall)
CS 3.2. Înțelegerea ideilor principale și a detaliilor semnificative din texte narative, descriptive și informative.
<u>analog</u> - Citirea ghidată cu întrebări de înțelegere. - Completarea unei fișe cu ideile principale din fiecare paragraf. - Identificarea ordinii evenimentelor într-un text narativ. - Selectarea afirmațiilor adevărate / false despre text. - Relatarea orală a conținutului textului cu sprijin vizual (schemă, desen). <u>digital</u> - Test de înțelegere în Google Forms. - Exercițiu de selectare a ideilor principale într-un text digital (LearningApps). - Activitate Edpuzzle cu întrebări integrate într-un videoclip cu subtitrare. - Crearea unei hărți conceptuale digitale în MindMeister / Canva. - Rezumat colaborativ în Padlet sau Google Docs.
CS 3.3. Extragerea anumitor atitudini și puncte de vedere din texte autentice prin aplicarea strategiilor de citire (anticipare, deducție, selecție).
<u>analog</u> - Previzionarea conținutului pe baza titlului și imaginilor. - Lecturarea a doua fragmente despre aceeași temă dintr-un reportaj, articol, etc. având tonuri diferite(neutru vs. critic). - Citire rapidă (skimming) pentru ideea globală, apoi detaliată (scanning) pentru informații specifice. - Completarea unui tabel cu expresiile extrase din text care indică atitudinea autorului și identificarea modului în care limbajul transmite poziționarea. - Identificarea afirmațiilor factuale și a opiniilor argumentate. - Compararea predicțiilor inițiale cu informațiile reale din text. <u>digital</u> - Activitate de tip „Anticipează și verifică” în Padlet. - Citire interactivă cu întrebări de selecție în Genially. - Extragerea informațiilor specifice într-un document colaborativ Google Docs. - Exercițiu de scanare digitală (LearningApps / Wordwall). - Joc online „Find the fact!” pe platforma Kahoot.

CS 3.4. Identificarea și interpretarea sensului global în texte literare/nonliterare prin analizarea intenției autorului, a structurii și a relațiilor logice din text.
analog

- Identificarea temei centrale a textului și a scopului comunicativ al autorului (a informa, a convinge, a amuza).
- Clasificarea informațiilor într-un tabel: fragment / idee extrasă, informație (fapt), opinie (punct de vedere al personajului/autorului), argument (justificare în text).
- Completarea unei fișe de analiză a structurii textului (introducere, conținut, concluzie).
- Sublinierea conectorilor logici și explicarea relațiilor dintre idei.
- Dezbateri în grup despre punctul de vedere exprimat de autor și exprimarea opiniei proprii.

digital

- Analiza intenției autorului prin comentarii colaborative în Google Docs.
- Activitate de identificare a conectorilor într-un text digital (LearningApps).
- Padlet cu interpretări diferite ale aceluiași text.
- Exercițiu interactiv în Genially: potrivirea scopului comunicativ cu fragmente de text.
- Crearea unei diagrame logice digitale despre structura textului (Canva / MindMeister).

CS 3.5. Exprimarea de opinii argumentate despre mesajul autorului.
analog

- Formularea mesajului moral al textului.
- Dezbateri în perechi pe tema textului citit.
- Redactarea propriei opinii : „Dupa parerea mea, autorul.....;sunt / nu sunt de acord cu autorul pentru că...”.
- Formularea unui paragraf argumentativ pornind de la ideile textului.
- Completarea unei fișe de evaluare.
- Prezentare orală a propriului punct de vedere în raport cu textul.

digital

- Comentariu colaborativ la un text într-un Padlet de clasă.
- Crearea unui sondaj digital despre opinia elevilor (Mentimeter / Google Forms).
- Redactarea unei recenzii digitale (blog, postare, forum).
- Dezbateri online sincronă (Zoom) pe tema articolului citit.
- Înregistrarea unui scurt podcast individual cu argumente personale (Flip).

CG 4 – Redactarea de mesaje și interacțiune scrisă în situații diverse de comunicare
B2.1
CS 4.1. Recunoașterea unor tipuri de text, care utilizează formule standardizate.
analog:

- Sintezarea informațiilor
- Clasificarea unor texte autentice în funcție de intenția de comunicare (scrisori ale cititorilor, descriere de personaj, articol de blog, critică de film)
- Completarea unei fișe cu răspunsuri la întrebări de tipul: - Despre ce tip de text este vorba? / Ce scop îndeplinește textul?/ Ce timp verbal s-a folosit? Care a fost intenția autorului? Ce efect are textul asupra cititorului? Care este structura textului?

digital:

- Crearea unui quiz în Learning- Apps cu diferite tipuri de text.
- Compararea unor texte din mediul virtual.
- Folosirea platformei <http://padlet.com/> pentru a posta colaborativ propriile observații referitoare la textele recunoscute.

CS 4.2. Identificarea și explicarea elementelor structurale ale unui text argumentativ (teză -argumente- concluzie.
analog:

- Identificarea și diferențierea elementelor obligatorii vs. opționale într-un text și realizarea unui tabel cu 3-4 elemente obligatorii/ opționale pentru diferite tipuri de text (e-mail formal/ informal, text argumentativ, cerere, reclamație).

- <i>Adaptarea mesajului la registru și situație, transformarea unui text informal într-unul formal.</i> - <i>Producerea de mesaje funcționale cu respectarea unei structuri discutate în prealabil.</i> <u>digital:</u> - <i>Sortarea elementelor obligatorii de cele opționale/ diferențiere structurală cu carduri în H5P/ Moodle, exercițiu de tip drag&drop Completarea unui text cu elemente obligatorii, exercițiu de tip Fill in the Blanks în H5P.</i> - <i>Corectarea colaborativă a greșelilor dintr-un mesaj digital (Googledocs).</i> - <i>Crearea unei galerii comparative de texte diferite într-un Padlet.</i>
CS 4.3. Adaptarea stilului și registrului la tipul de text - formal/informal. <u>analog:</u> - <i>Descrierea de stări, experiențe;</i> - <i>Rescrierea unui text informal în registru formal (email prietenesc într-un email către o instituție);</i> - <i>Observarea diferențelor de ton, formule de adresare, lexic, structuri lexicale;</i> - <i>Sublinierea elementelor neadecvate și rescrierea unor pasaje greșite pentru a restabili tonul corect;</i> - <i>"Roluri de comunicare" primite pe cartonașe (profesor,director,prieten, angajat, angajator), scrierea unor mesaje adecvate registrului punând accent pe formulele de adresare;</i> <u>digital:</u> - <i>Activitatea "Detectivul digital" în Kami sau Google Classroom: evidențierea erorilor și corectarea lor în marginea documentului, refacerea structurii stilistice în regim online;</i> - <i>Activitate de tip "Sortare": asocierea unor formule, expresii și conectori din două coloane diferite formal/informal;</i> - <i>Compararea registrelor în Genially/ Canva:marcarea prin culori diferite a formulelor de adresare, structuri verbale, conectori,ton și finalizarea printr-un text explicativ pe un slide;</i> - <i>Mini-proiect în Miro - "Două versiuni, o singură situație" : explicarea într-un post-it digital a modificărilor făcute la textul unui coleg.</i>
CS 4.4. Integrarea și sintetizarea informațiilor din surse diferite. <u>analog:</u> - <i>Realizarea unei "triade informaționale": Text+Grafic+Opinie: citirea fiecărei surse, sublinierea ideilor principale și crearea unei sinteze de 8-10 rânduri care combină cele trei surse.;</i> - <i>Extragerea informațiilor factuale, a opiniilor, a argumentelor și a exemplelor din două texte diferite și redactarea unei sinteze, care combină elementele identificate;</i> - <i>Combinarea informațiilor obiective cu perspectiva subiectivă, pe baza unor texte de tip forum sau comentarii și redactarea unui text sinteză, care le îmbină coerent;</i> - <i>Creearea unei cronologii a informațiilor și redactarea unui text pe baza a trei surse, care explică evoluția unui fenomen (de exemplu evoluția unei probleme sociale), integrând conținutul tuturor surselor.</i> <u>digital:</u> - <i>Extragerea ideilor principale dintr-un articol/ un comentariu al unui utilizator/o diagramă și postarea lor în coloane separate în Padlet;</i> - <i>Activitate de tip drag-and-drop, "ordonarea sintezei" în H5P: reanjarea logică a ideilor pe baza unui text sinteză amestecat în fragmente ;</i> - <i>Redactarea unui rezumat integrativ pe baza unui text audio(interviu, discurs);</i> - <i>Introducerea principalelor informații dintr-un text, a unor date dintr-un grafic și a concluziilor într-un Infografic digital din aplicația Canva ;</i> - <i>Activitate colaborativă în Google Classroom: realizarea unei sinteze integrate pe baza a două texte oferite de profesor</i>
CS 4.5. Crearea de texte originale integrate în contexte autentice de comunicare adaptate interlocutorului și scopului comunicativ. <u>analog:</u> - <i>Redactarea unei scrisori oficiale, a unei propuneri sau a unui comentariu referitoare la o problemă apărută în școală, în locuință, la locul de muncă etc.</i> - <i>Scrierea unui text explicativ adaptat unei situații reale (de ex. cum te înscrii la un curs online);</i> - <i>Crearea unui text autentic, care să includă cuvinte date și să respecte un anumit scop: a reclama, a convinge, a cere ajutor sau a informa;</i> - <i>Redactarea unei scrisori de aplicare pentru un job / pentru un loc de practica sau pentru o bursă de studii</i> - <i>Crearea unui text descriptiv (promoțional.).</i>

<u>digital:</u> - Crearea unui "story digital" pe baza unei situații date (ex. despre o campanie ecologică) în Canva / Genially; - Scrierea unor răspunsuri originale adecvate formatului și tonului la mesaje postate în Padlet; - Crearea unui blog sau articol online în Google Classroom sau Microsoft Teams; - Redactarea unui text argumentativ pe o platformă educațională digitală.

G 4 – Redactarea de mesaje și interacțiunea scrisă în situații diverse de comunicare

B2.2
CS 4.1 Recunoașterea tipurilor de texte scrise (e-mail funcțional, mesaj argumentativ, cerere, reclamație) și a structurilor sintactice și conective necesare redactării lor.
<u>analog:</u> - Identificarea elementelor specifice diferitelor tipuri de texte scrise (e-mail funcțional, mesaj argumentativ, cerere, reclamație, sinteză); - Recunoașterea relațiilor cauzale, concesive, consecutive dintr-un text și marcarea lor cu culori diferite; - Reconstruirea unui text în ordine logică, identificând indiciile lingvistice care au permis reordonarea (formule de adresare, introducere, problematizare, concluzie); - Evidențierea diferențelor la nivel de stil, conectori, structuri sintactice, ton a două texte: unul formal și unul informal. <u>digital:</u> - Recunoașterea tipologiei textelor pe baza formulelor, conectorilor și al tonului: exercițiu de tip "clasificare-potrivire" în Wordwall; - Puzzle interactiv sau exercițiu de tip drag&drop pentru reconstruirea unui text în ordinea corectă; - Exercițiu cu variante multiple + scurte fragmente de text în Google Forms. Pentru fiecare fragment, elevii aleg tipul textului, registrul și conectorii; - Analiza colaborativă a patru tipuri de texte diferite în platforma Padlet.
CS 4.2. Redactarea de mesaje funcționale adecvate situației, distingând între elementele obligatorii și opționale ale diverselor tipologii de texte.
<u>analog:</u> - Identificarea și diferențierea elementelor obligatorii vs. opționale într-un text și realizarea unui tabel cu 3-4 elemente obligatorii/ opționale pentru diferite tipuri de text (e-mail formal/ informal, text argumentativ, cerere, reclamație etc.). - Adaptarea mesajului la registru și situație, transformarea unui text informal într-unul formal. - Producerea de mesaje funcționale cu respectarea unei structuri discutate în prealabil. <u>digital:</u> - Sortarea elementelor obligatorii de cele opționale/ diferențiere structurală cu carduri în H5P/ Moodle, exercițiu de tip drag&drop. - Completarea unui text cu elemente obligatorii, exercițiu de tip Fill in the Blanks în H5P. - Corectarea colaborativă a greșelilor dintr-un mesaj digital (Google docs). - Crearea unei galerii comparative de texte diferite într-un Padlet.
CS 4.3. Utilizarea strategiilor de redactare a unui text în registre diferite în funcție de destinatar și de intenție.
<u>analog:</u> - Aplicarea directă a diferenței formal informal, comparând două versiuni ale aceluiași text; - Redactarea a două texte care conțin aceleași informații în registre diferite; - Identificarea și corectarea greșelilor stilistice și gramaticale dintr-un text; - Aplicarea unei strategii clare înainte de redactarea unui text (ex. o reclamație) și descrierea ulterioară a strategiei ținând cont de vocabular, de structuri gramaticale dar și de corectitudinea mesajului. <u>digital:</u> - Rescrierea unui text în Google docs cu funcția Suggesting Mode; - Clasificarea expresiilor în funcție de registru în platforma H5P cu un exercițiu de tip „drag&drop”; - Crearea unui Infografic în Canva;

- Crearea unei hărți mentale digitale în Canva; - Editarea unui text cu greșeli în Wordwall.
CS 4.4. Evaluarea propriilor texte în funcție de progresia ideilor, de consistența argumentării, de acuratețea lexicală și gramaticală.
<u>analog:</u> - Evaluarea comparativă a unor texte, orientată pe calitatea argumentării; - Verificarea progresiei logice a ideilor prin reorganizarea unui text și justificarea deciziilor; - Rescrierea unui paragraf -cheie, reformulând structuri lexicale, utilizând structuri gramaticale diferite, folosind conectori care să respecte logica textului. - Evaluarea unui text pe baza unei grile date. <u>digital:</u> - Analizarea și rescrierea digitală a unui text în Google docs. - Conștientizarea structurii argumentative în platforma H5P, printr-un exercițiu în care elevii evidențiază în propriul text afirmația principală (teza), argumentele, exemplele și concluzia. - Evaluarea evoluției proprii și receptarea de feedback de la colegi în aplicația Padlet. - Vizualizarea structurii ideilor prin realizarea unei hărți mentale în Canva.
CS 4.5. Elaborarea de texte complexe, structurate coerent, adaptate situațiilor autentice de comunicare.
<u>analog:</u> - Redactarea de texte complexe. - Scrierea unui text explicativ adaptat unei situații reale (de ex. cum te înscrii la un curs online). - Crearea unui text autentic, care să includă cuvinte date și să respecte un anumit scop: a reclama, a convinge, a cere ajutor sau a informa. - Redactarea unei scrisori de aplicare pentru un job / pentru un loc de practica sau pentru o bursă de studii. - Crearea unui text descriptiv. <u>digital:</u> - Crearea unui "story digital" pe baza unei situații date (ex. despre o campanie ecologică) în Canva / Genially. - Scrierea unor răspunsuri originale adecvate formatului și tonului la mesaje postate în Padlet. - Crearea unui blog sau articol online în Google Classroom sau Microsoft Teams. - Redactarea unui text argumentativ pe o platformă educațională digitală.

CG 5 Mediarea interculturală în contexte variate de comunicare

B2.1/B2.2
CS 5.1. Transferul informațiilor esențiale între interlocutori care se exprimă clar, în cadrul unor schimburi verbale pe teme din viața cotidiană.
<u>Analog</u> - Participarea la jocuri care presupun redarea (identică sau sintetizată) a informației primite (de exemplu, jocuri de tipul telefonul fără fir, cu transferul eventual al mesajelor între limba modernă și limba maternă, sau cu transferul între limbaje semiotice diferite, ca în jocul Nu vorbesc cu tine) - Interpretarea de roluri în jocuri care presupun dialogul între persoane care nu vorbesc aceleași limbi (de exemplu, Ghidul și turiștii sau Familia corespondentului meu), cu exploatarea limbajului verbal și nonverbal - Participarea la activități simple care impun interpretarea simultană* <u>digital</u> - Parafrizare colaborativă în Google Docs - Padlet „Galeria parafrazelor” – fiecare elev notează varianta la un mesaj dat - Flipgrid / Video Feedback- crearea unui video în care se parafrazează conținutul inițial. - Activitate audio: reformulare după ascultarea unui mesaj

B2.1/B2.2
CS 5.2. Transmiterea (rezumarea) în scris în limba modernă studiată a informațiilor esențiale dintr-un document/ un mesaj oral simplu, formulat în limba maternă, sau invers, pe teme din viața cotidiană
<u>analog</u> - Redactarea, în limba modernă, a unui e-mail scurt către un prieten, conținând informații-cheie referitoare la un eveniment (organizatori, locul și data desfășurării, invitați), pe baza unui text informativ/ explicativ redactat în limba maternă (anunț despre un eveniment cultural sau sportiv etc.); - Crearea unui newsletter în limba modernă, care să conțină informații-cheie extrase din texte scurte și simple, etichete sau anunțuri preluate din limba maternă (un anunț despre un eveniment sportiv, eveniment școlar sau cultural, o etichetă de produs, un mini-articol despre activități de weekend etc.)*; <u>digital</u> - Rezumare colaborativă în Google Docs prin evidențierea informației esențiale cu o anumită culoare și redactarea unui rezumat final colectiv; - Crearea unui rezumat video de 30 de secunde explicând esența unui text scris sau audiat (Flip, Canva sau cu Smartphone); - Hartă mentală digitală (MindMeister / Miro). Elevii creează o hartă cu ideile principale, apoi transformă harta într-un rezumat scris coerent; - Rezumat prin mesaje de tip chat (Elevii rezumă textul ca și cum ar trimite un mesaj pe WhatsApp unui prieten care nu are timp să citească tot).
CS 5.3. Transmiterea de instrucțiuni simple în limba modernă studiată, în cadrul unui schimb verbal/ pe baza unui document elaborat în limba maternă
<u>analog</u> - Mini-proiect: traducerea unui anunț public (anunț de angajare / anunț publicitar / afiș informativ); - Transpunere ghidată: rescriere de instrucțiuni scurte. Elevii rescriu instrucțiunile cu propriile cuvinte în limba țintă pentru a verifica înțelegerea; - Traducerea unei fișe de produs. Elevii primesc o fișă tehnică simplă (ex.: descriere unui aparat electronic). În primă fază subliniază terminologia cheie. În a doua fază traduc doar secțiunile esențiale. În final compară cu o traducere oficială; - Interpretarea unui rol dintr-un joc de rol în care se solicită și se oferă informații de orientare în spațiu • Interpretarea unui rol dintr-un joc de rol în care se intermediază comunicarea dintre un profesor român și un elev „străin”. <u>digital</u> - Traducere colaborativă pe Google Docs a unui articol informativ scurt. Document poate fi partajat → fiecare elev traduce un paragraf. Folosesc funcția Comment pentru a justifica opțiunile de traducere. Profesorul revizuieste direct în document; - Identifică greșeala dintr-o traducere automată cu Google Translate sau altă aplicație. Se generează intenționat o traducere automată cu greșeli. Elevii trebuie să le identifice și să propună versiuni corectate. Discuție despre limitele traducerii automate; - Micro-task digital: traducerea unor formulare online: formular de comandă, formular de retur, formular de înscriere.
CS 5.4. Identificarea unor diferențe culturale în cadrul unor schimburi de mesaje simple, pe teme din viața cotidiană.
<u>analog</u> - Realizarea unei broșuri /a unui pliant pentru un prieten străin; - Realizarea unei galerii a tradițiilor; - Dezbateri moderată – înțelegerea diferențelor culturale; - Reformularea pentru alt public (texte culturale prin adaptare stilistică, mediere culturală contextualizată); - Selectarea unor elemente culturale diferite dintr-o listă de exemple; - Realizarea unei prezentări a unor diferențe culturale identificate, urmată de o sesiune de discuții în care se exprimă opinii justificate; - Interpretarea unui rol într-un joc de rol (de exemplu, cel al turistului nepolitic), care să mizeze pe punerea în evidență a diferențelor culturale; - Crearea unei pagini de jurnal în urma unei zile petrecute într-o școală multiculturală; - Relatarea în limba modernă a unei experiențe interculturale reale sau imaginare. <u>digital</u>

B2.1/B2.2

- Explicarea unui fenomen cultural în 60 de secunde (video scurt cu Flip sau Canva Video);
- Decodificarea unui text cultural (blog, reclamă, articol etc.) prin identificarea referințelor culturale și explicarea lor (text postat pe Google Docs, elevii subliniază și comentează aceste aspecte).

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII**Nivelul B2.1.⁽⁹⁾**

Domenii de conținut	Conținuturi	Situații de comunicare/Exemple de sarcini
1. Comunicare și viața cotidiană	• Relații interpersonale • Familie, prietenie, societate • Modele de comportament, comunicare interculturală • Probleme cotidiene și soluții	• Discuții despre activități, interese, relații sociale. • Exprimarea și argumentarea opiniilor privind un subiect de actualitate. • Negocierea unor soluții într-o situație problematică (în chirie, serviciu, comunitate). • Clarificarea neînțelegerilor într-o conversație. • Aici pot fi incluse și mici situații de comunicare interculturale:
2. Educație și formare	• Sistemul educațional • Învățarea pe tot parcursul vieții • Experiențe de studiu, cursuri, formări • Strategii de învățare, examinări	• Discuții despre experiențe de învățare, cursuri, examene. • Compararea sistemelor educaționale. – ca de exemplu aici • Prezentarea unui proiect de studiu.
3. Munca și viața profesională (nu sunt elevii cam tineri pentru această temă? Știu că intră în tematica de examen, dar poate ar putea fi nuanțată: școala / studii?)	• Profesia, cariera, competențe profesionale • Cerințele locului de muncă • Interviu, CV, situații profesionale • Cultura organizațională și etica muncii	• Interviu de angajare (real sau simulare). • Vorbirea despre responsabilități profesionale. • Negocierea unor sarcini sau termene. • Rezolvarea unei situații de conflict la locul de muncă. • Punctualitatea / Raportul între viața profesională și cea privată
4. Știință, tehnologie și media	• Digitalizare, social media • Tehnologii moderne, inteligență artificială • Mass-media: știri, publicitate, fake news • Evoluții științifice și impact social	• Interpretarea știrilor, articolelor și opiniilor din presă. • Discuții despre inovații și tehnologie. • Evaluarea surselor de informație și fake news. • Studiul în Germania
5. Sănătate, stil de viață și alimentație	• Sănătate fizică și mentală • Nutriție, sport, echilibru între viața personală și profesională • Sistemul medical, stiluri de viață sănătoase	• Discutarea unor obiceiuri sănătoase sau a unor probleme de sănătate. • Compararea stilurilor de viață din diferite țări. • Solicitarea de informații într-un context medical. • Programe de sănătate și wellness în spațiu german / românesc

Domenii de conținut	Conținuturi	Situații de comunicare/Exemple de sarcini
6. Natură, mediu și sustenabilitate	- Probleme de mediu (poluare, reciclare) - Energie regenerabilă - Stil de viață eco - Responsabilitate globală	- Discuții despre probleme de mediu. - Prezentarea unor soluții pentru reducerea poluării. - Evaluarea impactului deciziilor asupra mediului. - Politici de mediu în Germania și în România
7. Cultură, artă și societate	- Literatură, filme, teatru - Tradiții, obiceiuri, identitate culturală - Multiculturalism și integrare - Evenimente culturale	- Prezentarea unei opere literare/artistice. - Recomandarea unui film, unei cărți sau unui eveniment cultural. - Discuții despre identitate și diversitate culturală. Super!
8. Politică, economie și actualitate	- Sistem politic, democrație, drepturi - Economie, piața globală, consum - Probleme sociale (migrație, sărăcie, discriminare) - Conflicte, cooperare internațională	- Explicarea unor fenomene sociale. - Exprimarea unui punct de vedere critic. - Dezbaterea unor subiecte de actualitate. - Migrație în spațiul german (istorie și politici actuale)
9. Turism și mobilitate	- Călătorii, planificarea vacanțelor - Transport, orientare, siguranță în călătorii - Prezentarea unor locuri și experiențe culturale	- Compararea ofertelor turistice (hoteluri, zboruri, destinații). - Solicitarea și evaluarea informațiilor de la agenții de turism. - Discutarea avantajelor/dezavantajelor diferitelor tipuri de călătorii (city break, circuit, all-inclusive). - Tendențe în turismul german / românesc

SUGESTII METODOLOGICE

Nivelul A1.1. - A1.2.

Principii generale ale abordării didactice

- Predarea limbii moderne la nivel A1 se bazează pe principiul comunicativ-funcțional, accentuând folosirea limbii în situații reale, semnificative pentru tineri.
- Procesul de învățare urmărește dezvoltarea competențelor de receptare, exprimare, interacțiune și mediere, în contexte variate – personale, școlare, digitale.
- Se recomandă o abordare integrată a competențelor, prin activități care combină ascultarea, vorbirea, citirea și scrierea.

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

- Învățarea este activă, colaborativă și centrată pe elev, bazată pe sarcini autentice și pe interacțiune.

Strategii didactice

- Folosirea metodei comunicative: jocuri de rol, simulări, dialoguri, situații de viață reală.
- Promovarea învățării prin descoperire și reflecție: elevul observă modele lingvistice și deduce regulile de funcționare.
- Integrarea metodelor ludice și vizuale (imagini, benzi desenate, carduri ilustrate, jocuri de vocabular).
- Utilizarea tehnologiei educaționale (platforme interactive, aplicații digitale, instrumente multimedia) pentru a motiva elevii și a diversifica experiențele de învățare.
- Organizarea de proiecte tematice interdisciplinare care valorifică interesele elevilor (muzică, film, modă, mediu, sport).
- Încurajarea colaborării și comunicării între elevi prin activități în perechi sau grupuri mici.

Rolul profesorului

- Profesorul are rol de facilitator și mediator al învățării, oferind sprijin, feedback și resurse adaptate nevoilor individuale.
- Creează un mediu sigur și motivant care reduce anxietatea de vorbire și stimulează încrederea în sine.
- Ghidează elevii în dezvoltarea autonomiei digitale și metacognitive: cum să folosească aplicații, cum să-și monitorizeze progresul.
- Integrează evaluarea continuă în activitatea didactică, prin observație, autoevaluare și feedback constructiv.

Sugestii pentru utilizarea resurselor analogice și digitale

Resurse analogice: manuale moderne, fișe de lucru, carduri lexicale, benzi desenate, hărți mentale, jocuri tip boardgame.

Resurse digitale:

- platforme interactive: *LearningApps*, *Quizizz*, *Kahoot*, *Wordwall*;
- aplicații de vocabular: *Duolingo*, *Memrise*, *Quizlet*
- instrumente multimedia: *Padlet*, *Canva*, *Genially*, *Flip*;
- site-uri pentru ascultare și lectură: *Deutsche Welle*, *LinguaTV*, *Goethe-Institut*.
- Se recomandă combinarea resurselor clasice și digitale pentru un echilibru între comunicarea directă și cea mediată tehnologic.

Evaluarea progresului

- Evaluarea are caracter formativ, continuu și integrat.
- Instrumente recomandate: fișe de autoevaluare; rubrici de performanță adaptate nivelului A1; portofolii digitale (colecție de texte, fișiere audio, prezentări, postări); proiecte finale tematice
- Evaluarea trebuie să măsoare competența funcțională, nu doar cunoștințele lingvistice, punând accent pe capacitatea elevilor de a folosi germana în contexte autentice.
- Evaluarea trebuie să fie continuă, coerentă, transparentă și motivantă, sprijinind progresul personal și autonomia elevului.
- Se pune accent pe evaluarea procesului de învățare, nu doar a rezultatului final.

Metode formative de evaluare :

- *Jurnal de învățare*.
- *Portofoliu digital* (texte, audio, imagini, prezentări realizate de elev).
- *Fișe de reflecție* („Ce știi? Ce vreau să învăț? Ce am învățat?” – model KWL).
- *Feedback 3-2-1* (3 lucruri învățate, 2 întrebări, 1 sugestie).
- *Padlet* de progres – elevii postează produse și primesc comentarii constructive.
- *Grile de autoevaluare* pe competențe CECRL (ex. „Pot să vorbesc despre familia mea?”).
- *Rubrici de performanță* cu criterii clare pentru vorbire, scriere, ascultare.

Instrumente digitale formative recomandate:

- *Quizizz*, *Wordwall*, *Kahoot* – verificare rapidă a înțelegerii.
- *LearningApps* – consolidare interactivă. – împreună cu *Quizlet*, *Memrise* și alte platforme poate fi folosită pentru crearea unei e-clase cu sarcini rezolvat acasă
- *Genially* – portofolii multimedia.
- *Flip* – evaluare video a exprimării orale.

- Fiecare manual are și o platformă digitală cu exerciții suplimentare care pot fi utilizate ca verificare / recapitulare / test / teme.

Metode sumative:

- *Proiect tematic final*, realizat individual/tandem/echipă.
- *Prezentare orală* (cu sprijin vizual – afiș, PowerPoint, poster digital).
- *Test de performanță* care include itemi autentici: completare de e-mail, ascultare de dialog, scriere de mesaj.
- *Portofoliu final* – colecție de produse lingvistice variate, selectate de elev.
- *Interviu oral* cu profesorul (scurt, ghidat, pe teme cunoscute).
- *Autoevaluare finală* – elevul compară propriul progres cu descriptorii CECRL.

Instrumente digitale pentru evaluare sumativă:

- *Canva / Genially*: realizarea de postere și prezentări finale.
- *H5P/Kahoot* : test interactiv integrat (ascultare + citire + vocabular).
- *Padlet*: prezentare publică a produselor finale.
- *Google Forms / Microsoft Forms*: chestionare de evaluare complexă.
- *Flip*: prezentare video a progresului lingvistic.

Se încurajează autoevaluarea periodică, pentru a stimula autonomia:

- jurnale de învățare;
- grile de reflecție după descriptorii CECRL;
- scale vizuale („smileys”, etc.)
- Elevii pot participa la co-evaluare, oferind feedback constructiv colegilor.

Recomandări pentru integrarea interculturală

- Promovarea unei atitudini deschise și curioase față de cultura limbii moderne, prin filme, muzică, gastronomie, tradiții.
- Organizarea de activități cu tematică interculturală, precum celebrarea limbii studiate la nivelul școlii sau realizarea de corespondență digitală cu elevi din alte spații lingvistice, prin proiecte educaționale internaționale;
- Mini-proiecte dedicate orașelor și regiunilor din spațiul lingvistic al limbii studiate;
- Accent pe compararea culturilor (limba maternă – limba studiată) și pe dezvoltarea toleranței și deschiderii interculturale.

Adaptarea la profilul elevilor (15–19 ani)

- Tematici relevante: școala, prietenia, tehnologia, hobby-urile, mediul, orientarea profesională.
- Activitățile trebuie să stimuleze creativitatea, autonomia și gândirea critică.
- Se recomandă folosirea resurselor vizuale și audio autentice din mediul tinerilor (rețele sociale, podcasturi, videoclipuri scurte).
- Încurajarea exprimării personale și a conectării limbii la realitatea elevilor.

Rezultate așteptate

La finalul nivelului A1 (A1.1 – A1.2), elevii:

- pot înțelege și folosi expresii familiare și enunțuri simple;
- pot comunica despre subiecte cotidiene în mod clar și inteligibil;
- pot scrie texte scurte, structurate, despre teme personale;
- folosesc resurse media pentru a învăța și comunica în limba studiată;
- manifestă deschidere, curiozitate și respect față de diversitatea culturală.

Sugestii metodologice pentru adaptarea programei la elevii cu cerințe educaționale speciale (CES)

Principii generale de includere și sprijin

- Programa pentru nivelul A1 poate fi adaptată prin individualizarea obiectivelor, simplificarea conținuturilor și diversificarea metodelor de predare.
- Accentul se mută de la performanță la progres individual și participare activă.
- Se urmărește asigurarea accesului la învățare printr-un mediu sigur, empatic și previzibil.
- Comunicarea cu elevul CES se bazează pe răbdare, claritate și sprijin vizual (imagini, pictograme, culori, gesturi).

- Profesorul valorifică inteligențele multiple și ritmul propriu al fiecărui elev.

Adaptări ale competențelor și conținuturilor

- Reducerea volumului de conținut fără a schimba esența competențelor: accent pe vocabular de bază, expresii frecvente și contexte concrete.
- Simplificarea sarcinilor prin:
 - exerciții scurte, clare, cu instrucțiuni pas cu pas;
 - exemple vizuale și modele lingvistice explicite;
 - folosirea de cuvinte familiare, propoziții scurte și repetiții.
- Adaptarea obiectivelor la potențialul elevului: pentru unii elevi, scopul este recunoașterea și reproducerea, nu formularea autonomă.
- Diversificarea tipurilor de răspuns: verbal, scris, mimat, desenat, prin aplicații vizuale.

Metode și strategii didactice recomandate

- Învățarea prin joc: folosirea jocurilor senzoriale, de rol și de asociere (imagini–cuvinte, sunete–obiecte).
- Modelarea și demonstrația: profesorul oferă exemple vizuale și auditive clare.
- Predarea multisenzorială: combinarea sunetului, mișcării, imaginii și atingerii în învățare.
- Segmentarea sarcinilor complexe în pași mici, succesivi.
- Feedback imediat și pozitiv, accent pe progresul observabil, nu pe performanța comparativă.
- Repetiția ritmică și ludică (prin cântece, rime, mișcare).
- Învățarea colaborativă: integrarea elevilor CES în perechi sau grupuri mici, unde colegii oferă sprijin.

Resurse și suporturi adaptate

- Materiale vizuale și tactile: imagini mari, carduri ilustrate, etichete colorate, puzzle-uri lingvistice.
- Tehnologii asistive: tablete, aplicații de pronunție, instrumente audio pentru ascultare repetată.
- Aplicații digitale potrivite:
 - *LearningApps* – exerciții simple de potrivire;
 - *Quizizz* – jocuri de recunoaștere cu feedback imediat;
 - *Canva* – fișe vizuale personalizate;
 - *Duolingo* – progres adaptat individual.
- Manuale simplificate și fișe vizuale adaptate la vocabularul de bază.

Adaptarea evaluării

- Evaluarea se concentrează pe progresul individual și pe participarea activă la învățare.
- Reducerea numărului de itemi și oferirea de modele înaintea sarcinilor.
- Acceptarea răspunsurilor alternative: desen, alegere multiplă, mimare, traducere vizuală.
- Evaluare orală și vizuală în locul celei exclusiv scrise, acolo unde este cazul.
- Feedback constructiv și autoapreciere ghidată („Ce am reușit astăzi?”, „Ce pot repeta?”).
- Portofoliul personalizat – colectarea de produse variate (imagini, înregistrări audio, colaje).

Rolul profesorului și al echipei multidisciplinare

- Profesorul colaborează constant cu profesorul de sprijin, consilierul școlar și părinții.
- Se stabilește un plan educațional personalizat (PEI), cu obiective clare și etape intermediare.
- Profesorul are rol de facilitator al incluziunii, adaptând sarcinile fără a izola elevul.
- Se recomandă activități comune, nu separate, pentru a dezvolta empatia și spiritul de echipă în clasă.

Exemple de adaptări practice

- În locul unei conversații complete, elevul CES poate răspunde prin imagini sau cuvinte izolate.
- În locul redactării unui text, elevul poate crea un colaj ilustrat cu etichete lingvistice.
- Pentru ascultare, se pot oferi fișiere audio mai lente sau înregistrări scurte repetate.
- În timpul evaluării orale, se pot repeta întrebările sau oferi răspunsuri-model ca sprijin.
- Pentru mediere, elevul poate explica un mesaj folosind gesturi, imagini sau traducere parțială.

Scop final al adaptării

Adaptarea programei pentru elevii cu CES urmărește integrarea deplină a elevilor în procesul de învățare a limbii germane, oferindu-le șansa de a:

- comunica la nivelul propriu de dezvoltare;

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

- participa activ la activitățile de clasă;
- dobândi autonomie și încredere în sine;
- se bucura de progresul personal, indiferent de ritm.

Concluzie:

Adaptarea programei nu înseamnă simplificare excesivă, ci crearea de punți către învățare, prin abordări flexibile, vizuale, multisenzoriale și empatică.

Scopul este ca fiecare elev, indiferent de nevoile sale, să poată înțelege, exprima și trăi limba studiată ca experiență pozitivă și accesibilă.

SUGESTII METODOLOGICE

Nivelul A2.1.

Principii metodologice

- Se recomandă integrarea resurselor multimedia interactive, a platformelor colaborative (Padlet, Flipgrid) și a aplicațiilor mobile pentru consolidarea vocabularului și expresiilor idiomatice.
- Interactivitate, munca colaborativă orientată pe rezolvarea de probleme specifice, învățare orientată pe realizarea competenței, motivarea pentru învățare, stimularea gândirii critice și a creativității.
- Predarea centrată pe situații de comunicare reale și familiare (familie, școală, prieteni, hobby). Utilizarea frecventă a repetiției, modelării și sprijinului vizual (imagini, pictograme, flashcards). Crearea unui mediu de învățare sigur și motivant, incluziv, unde greșelile sunt acceptate ca parte firească a progresului.

Strategii didactice

- Strategiile didactice pot fi adaptate în funcție de profilul elevilor, incluzând activități ludice, dramatizări și sarcini centrate pe aplicarea practică a limbii studiate, astfel încât elevii să consolideze și să utilizeze efectiv competențele lingvistice dobândite.
- Metoda comunicativă: conversații ghidate, jocuri de rol simple, dialoguri tipizate. Învățare prin joc: bingo lexical, jocuri de potrivire cu imagini, jocuri de societate lingvistice.
- Micro-proiecte: prezentarea colegului de bancă, al unui personaj interesant din social-media, realizarea unui afiș despre familie, jurnalul „O zi din viața mea”.
- Învățare colaborativă: lucru în perechi/tandem/grupe mici, sarcini comune de completare a unui tabel sau a unei fișe.

Resurse digitale recomandate

- Programa cuprinde exemple de activități digitale la fiecare competență specifică.
- Wordwall, Quizizz, Kahoot – pentru consolidarea vocabularului și a expresiilor.
- Padlet, Flip – pentru prezentări audio/video scurte.
- LearningApps, Liveworksheets – pentru activități interactive de citire/ascultare.

Modalități de evaluare

- **Evaluarea** se recomandă a fi **continuă**, echilibrând feedbackul individual cu autoevaluarea reflexivă și portofoliul digital al elevului.
- **Evaluare formativă**: feedback imediat, autoevaluare prin smiley-faces, verificări rapide prin quiz-uri digitale, realizarea de portofolii care cuprind materiale realizate de elevi, derularea de proiecte care să valorizeze competențele dobândite de elevi pe parcursul procesului de învățare, feedback colegial.
- **Evaluare sumativă**: mini-teste cu itemi de completare, ordonare sau cu itemi obiectivi de tip adevărat/fals; scurte prezentări orale pe teme familiare, proiecte, portofoliu digital/analog care reflectă ca rezultat munca depusă pentru dobândirea competențelor lingvistice.

Nivelul A2.2**1. Principii metodologice**

- Se recomandă integrarea resurselor multimedia interactive, a platformelor colaborative (Padlet, Flipgrid) și a aplicațiilor mobile pentru consolidarea vocabularului și expresiilor idiomatice.
- Accent pe dezvoltarea autonomiei elevului: exprimarea opiniilor, formularea de întrebări, planificarea activităților.
- Stimularea gândirii critice și reflexive prin comparații, dezbateri și analize de texte.
- Crearea de contexte autentice de comunicare: mesaje reale, postări online, invitații.

2. Strategii didactice

- Strategiile didactice pot fi adaptate în funcție de profilul elevilor, incluzând activități ludice, dramatizări și sarcini centrate pe aplicarea practică a limbii, astfel încât elevii să consolideze și să utilizeze efectiv competențele lingvistice dobândite.
- Jocuri de rol complexe: client-vânzător, elev-profesor, interviu pentru un ziar școlar, cu un personaj interesant, etc.
- Proiecte tematice: prezentări despre tradiții culturale, redactarea unui blog/jurnal, organizarea unei excursii virtuale, etc.
- Dezbateri simple: pro/contra utilizării telefonului la școală, argumentarea alegerii unui hobby, etc.
- Rezolvarea unor sarcini practice (crearea unui program pentru sfârșitul săptămânii, redactarea unei invitații digitale, al unui e-mail), care vizează învățarea autonomă și atitudinile adecvate, devin esențiale pentru consolidarea cunoștințelor și dezvoltarea pe termen lung a elevilor. Astfel, studiul limbii moderne sprijină formarea unui absolvent autonom, responsabil, adaptabil și capabil să manifeste competențe sociale și civice, pregătit pentru viața într-un context european.

Aplicarea programei pentru nivelurile lingvistice A2.1 și A2.2 implică o abordare integrată și flexibilă, care combină dezvoltarea competențelor lingvistice cu stimularea gândirii critice, a colaborării și a autonomiei în învățare.

Adaptarea programei școlare pentru elevii cu CES

Se recomandă:

- Suport vizual constant: imagini, pictograme, glosare ilustrate.
- Reducerea volumului și complexității: mai puține propoziții, accent pe înțelegere.
- Feedback imediat și pozitiv.
- Activități multisenzoriale (auditiv, vizual, kinestezic).
- Flexibilitate în evaluare (oral, scris, digital, audio).
- Perechi mixte: colaborare elev tipic – elev CES.

Activități de diferențiere pentru elevii cu CES:

- Utilizarea de imagini și fișe vizuale cu persoane/obiecte.
- Glosar ilustrat cu adjective și expresii.
- Modele audio: ascultă → repetă → completează.
- Sarcină redusă: 2-3 propoziții cu sprijin vizual.
- Alegere ghidată: Alege dacă ești de acord sau nu ( ).
- Pictograme emoționale (fericit / neutru / trist).
- Răspunsuri Da / Nu / Poate cu sprijin verbal.
- Reacții simple la imagini sau afirmații audio.
- Dialoguri-model cu imagini și text.
- Completare cuvânt lipsă în replică.
- „Ascultă! – Repetă! – Răspunde cu o propoziție!”
- Rol jucat cu fișă de sprijin (replici numerotate).
- Întrebări vizuale (pictograme pentru familie, școală, animale).
- Variante de răspuns (Da / Nu / Poate) cu sprijin.
- Răspunsuri scurte însoțite de imagini.
- Completarea unui chestionar simplu cu sprijin.
- Model audio: „Ascultă! → Repetă!”
- Fișe cu propoziții-schemă („Numele meu este...”, „Îmi place...”).
- Prezentare cu ajutorul imaginilor / colaj foto.
- Feedback individual și suport verbal.

SUGESTII METODOLOGICE

Nivelul B1.1

1. Principii metodologice

- Integrarea resurselor multimedia interactive și a platformelor colaborative (Padlet, Flip, Mentimeter) pentru stimularea participării active și a gândirii critice.
- Promovarea unei predări centrate pe comunicare, cu accent pe mesaje autentice și contexte cotidiene (școală, prieteni, media, hobby-uri).
- Stimularea motivației și implicării prin activități bazate pe joc, sarcini practice și teme de interes personal.
- Utilizarea metodei comunicative și a învățării prin descoperire, cu sprijin vizual constant (imagini, hărți mentale, videoclipuri).
- Crearea unui climat incluziv și sigur, în care greșelile sunt privite ca oportunități de învățare.
- Consolidarea autonomiei elevului, prin exerciții de autoevaluare și reflecție asupra progresului.

2. Strategii didactice

- Activități de învățare bazată pe sarcini (task-based learning / Aufgabebearbeitung): planificarea unei excursii, redactarea unui mesaj, completarea unui formular real.
- Metoda comunicativă: dialoguri ghidate, jocuri de rol, conversații simulate.
- Învățare prin joc: activități de tip bingo lexical, potrivire imagine-cuvânt, jocuri de completare.
- Învățare colaborativă: lucrul în perechi sau grupuri mici pentru completarea de fișe, proiecte, hărți de idei.
- Micro-proiecte: realizarea unei prezentări despre un personaj preferat, a unei postări despre familie sau a unui colaj „O zi din viața mea”.

3. Resurse digitale recomandate

- Wordwall, Quizizz, Kahoot – pentru consolidarea vocabularului, expresiilor și structurilor gramaticale.
- Padlet, Flip, Canva – pentru activități de exprimare creativă (mesaje, prezentări, video-jurnale).
- LearningApps, Liveworksheets – pentru citire și ascultare interactivă.
- Genially, Google Slides – pentru realizarea de proiecte vizuale.

4. Modalități de evaluare

- Evaluare formativă: feedback imediat, autoevaluare prin tabele simple („Pot / Încă nu pot”), quizuri digitale, fișe de reflecție
- Evaluare sumativă: mini-teste cu itemi de completare, proiecte tematice, scurte prezentări orale pe teme familiare.
- Portofoliu digital / analog: colecție de texte, înregistrări, produse grafice realizate de elev.
- Feedback colegial și reflecție comună asupra progresului.

Nivelul B1.2

1. Principii metodologice

- Integrarea resurselor multimedia autentice (articole, videoclipuri, podcasturi) pentru dezvoltarea competențelor de analiză și sinteză.
- Accent pe comunicarea reală și autonomia lingvistică – formularea de opinii, justificarea ideilor, redactarea de texte argumentate.
- Promovarea învățării reflexive și critice prin dezbateri, comparații de texte și interpretarea intenției autorului.
- Valorificarea interdisciplinarității (legături cu istoria, geografia, educația civică, TIC).
- Crearea de contexte autentice de comunicare: discuții despre actualitate, cultură, media, educație, viitor.
- Încurajarea creativității și colaborării prin proiecte integrate, activități digitale și sarcini de mediere.

2. Strategii didactice

- Task-based learning avansat: redactarea unui articol, pregătirea unei dezbateri, crearea unui podcast.
- Proiecte tematice: realizarea unei reviste digitale, prezentări despre subiecte culturale, interviuri simulate.

- Dezbatere moderată: argumentarea pro/contra unor teme de actualitate (rețele sociale, educație, ecologie).
- Învățare colaborativă și reflexivă: peer-review, feedback colegial, scriere în echipă.
- Învățare mixtă (blended learning): îmbinarea activităților tradiționale cu platforme digitale interactive.

3. Resurse digitale recomandate

- Canva, Genially, Google Slides – pentru prezentări și proiecte vizuale.
- Padlet, Mentimeter – pentru exprimarea și compararea opiniilor.
- Edpuzzle, Flip, YouTube Edu – pentru ascultare activă și reflecție asupra mesajului.
- Bloguri educaționale, Google Docs – pentru redactarea colaborativă și feedback în timp real.
- Wordwall, Quizizz, LearningApps – pentru recapitulări dinamice și autoevaluare.

4. Modalități de evaluare

- **Formativă:** portofoliu digital (texte, prezentări, podcasturi), reflecție personală, feedback colegial, rubrici de progres.
- **Sumativă:** redactarea unui text coerent (opinie, recenzie, articol), susținerea unei prezentări orale structurate, proiecte și sinteze.
- **Evaluare alternativă:** produse creative (revistă, vlog, infografic), evaluare de tip peer-assessment.
- Autoevaluare reflexivă: fișe digitale de progres, jurnale de învățare, tabele „Ce am învățat / Ce mai am de exersat”.

Elemente comune pentru B1.1 și B1.2

- Adaptarea conținuturilor la interesele elevilor (media, cultură, viața cotidiană, tehnologie).
- Utilizarea unei progresii graduale: de la sarcini simple (B1.1) la sarcini integrate și creative (B1.2).
- Promovarea competențelor transversale: colaborare, gândire critică, creativitate, autonomie.
- Integrarea competențelor digitale și a contextelor interculturale în procesul de învățare.
- Aplicarea unei abordări flexibile, interactive și centrate pe elev, orientată către formarea competențelor de comunicare reală.

SUGESTII METODOLOGICE

NIVELUL B2.1 – B2.2

1. Principii metodologice

- Promovarea comunicării autentice și a utilizării funcționale a limbii studiate în contexte sociale, academice și profesionale variate.
- Integrarea resurselor digitale avansate și multimedia autentice (articole de presă, podcasturi, interviuri, vloguri) pentru dezvoltarea abilităților de analiză critică și sinteză a informațiilor.
- Stimularea autonomiei și reflecției prin activități de autoevaluare, feedback între colegi și planificarea obiectivelor personale de învățare.
- Promovarea interacțiunilor colaborative complexe, în care elevii analizează, argumentează, negociază și formulează concluzii comune.
- Crearea unui climat didactic bazat pe încredere și gândire critică, unde greșeala este tratată ca resursă pentru progres lingvistic.
- Încurajarea creativității și a flexibilității discursive: exprimarea opiniilor, ipotezelor și soluțiilor alternative în contexte variate.
- Dezvoltarea integrată a competenței lingvistice și interculturale, prin explorarea valorilor, mentalităților și comportamentelor din spațiul limbii studiate.

2. Strategii didactice

- Învățare bazată pe sarcini complexe: simularea de situații profesionale, interviuri, campanii de informare, rezolvarea unei probleme sociale, redactarea unui discurs argumentativ.

- Dezbateri academice și conversații reglementate (Oxford Debate, fishbowl discussion) pe teme culturale, ecologice, sociale sau etice.
- Învățare prin proiect: elaborarea unei reviste culturale, realizarea unui podcast tematic, organizarea unei simulări de conferință.
- Învățare colaborativă digitală: utilizarea de platforme comune (Padlet, Google Docs, Canva) pentru redactare colectivă, revizuire și prezentare.
- Învățare reflexivă: jurnale lingvistice, autoevaluare periodică, discuții metacognitive („Cum am învățat să exprim mai clar o opinie?”).
- Învățare prin problematizare: analiza de cazuri și soluționarea de dileme morale, sociale sau culturale în limba germană.
- Simulări și roluri sociale: jocuri de rol profesionale (interviu, negociere, consultanță), discuții despre politici educaționale, culturale etc.

3. Resurse digitale recomandate

- Padlet / Flip / Genially: pentru crearea de prezentări video, dezbateri digitale, reflecții colective și feedback vizual.
- Canva / Google Slides / Prezi: pentru proiecte vizuale integrate și storytelling digital.
- Edpuzzle / YouTube Edu / ARD Alpha: pentru ascultare activă, analiză critică a mesajelor și extragerea informațiilor esențiale.
- Mentimeter / Jamboard / Miro: pentru brainstorming colaborativ și argumentare grafică a opiniilor.
- LearningApps / Wordwall / Quizizz: pentru recapitulare interactivă și consolidarea vocabularului tematic.
- Podcast-uri educaționale (DW Deutsch lernen, Slow German): pentru dezvoltarea înțelegerii auditive și a pronunției naturale.
- ChatGPT, DeepL Write sau Grammarly Deutsch: ca instrumente reflexive pentru revizuirea textelor și îmbunătățirea exprimării.

4. Modalități de evaluare

Evaluare formativă

- Feedback imediat și specific, orientat spre progres („Ce am reușit să argumentez clar?”, „Cum pot fi mai convingător?”).
- Autoevaluare și reflecție metacognitivă: fișe digitale cu criterii de performanță (fluency, coherence, lexical range).
- Jurnal lingvistic / vlog reflexiv: elevul comentează propriile progrese orale și strategiile de învățare folosite.
- Evaluare colegială (peer feedback): elevii oferă sugestii constructive pe baza unei grile predefinite.
- Quizuri formative și micro-evaluări video (Flip, Kahoot, Edpuzzle).

Evaluare sumativă

- Proiecte integrate: prezentare orală susținută cu suport vizual digital (tema: „Impactul social media asupra tinerilor”).
- Dezbateri și simulări: evaluarea capacității de argumentare, persuasiune și spontaneitate.
- Interviu oral evaluativ: aplicarea competențelor de comunicare în situații simulate profesionale sau academice.
- Portofoliu digital: colecție de produse (video, texte, prezentări) care reflectă evoluția competenței orale și scrise.

Evaluare alternativă

- Podcast tematic / vlog de grup: demonstrarea fluenței și coerenței prin exprimare naturală.
- Autoevaluare narativă: scurtă prezentare despre cum elevul și-a dezvoltat abilitățile de conversație.
- Rubrici de evaluare personalizate: stabilite împreună cu elevii pentru a măsura progresul și autonomia.

Elemente comune pentru B2.1 și B2.2

Programa pentru nivelul lingvistic B2 se bazează pe interacțiune reală și autonomie discursivă, asigurând o progresie de la descriere și relatare (B2.1) la analiză, argumentare și sinteză (B2.2), și integrând competențele digitale, interculturale și critice. Se promovează, de asemenea, competențele transversale — colaborare, gândire critică, creativitate și responsabilitate socială — printr-o abordare flexibilă, interactivă și orientată spre utilizarea limbii ca instrument de gândire și acțiune.

Programa pentru nivelul B2 valorizează interacțiunea reală și autonomia discursivă, asigurând progresia de la descriere și relatare (B2.1) la analiză, argumentare și sinteză (B2.2). Aceasta integrează competențe digitale, interculturale, critice și de utilizare responsabilă a resurselor și mediilor de comunicare, și promovează competențe transversale precum colaborarea, gândirea critică, creativitatea și responsabilitatea socială, printr-o abordare flexibilă și orientată spre utilizarea limbii ca instrument de gândire și acțiune.

Evaluarea continuă și sumativă se realizează în corelare cu competențele specifice și conținuturile folosite de cadrul didactic. Se recomandă combinarea formelor tradiționale cu metode moderne, precum proiecte de echipă, pentru dezvoltarea competențelor sociale. Portofoliul elevului sprijină autoevaluarea și autonomia învățării.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE**Limba germană modernă:**

- Consiliul Europei (2001/2020). Cadrul european comun de referință pentru limbi: Învățare, predare, evaluare (ediția revizuită), Profile Deutsch

- Ministerul Educației Naționale (2017). Programa școlară pentru limba germană modernă – gimnaziu, clasele V–VIII. București: MEN.
- Funk, H., Kuhn, C., Skiba, D. (2014). Handbuch Fremdsprachenunterricht. Tübingen: A. Francke Verlag.
- Kast, B., Neuner, G. (1994). Zur Analyse, Beschreibung und Steuerung von Lernprozessen im Fremdsprachenunterricht. Berlin/München: Langenscheidt.
- Neuner, G. (1998). Methodik Deutsch als Fremdsprache. Berlin: Langenscheidt.
- Rösler, D. (2012). Deutsch als Fremdsprache. Eine Einführung. Stuttgart: Metzler.
- Helbig, G., Götze, L., Henrici, G., Krumm, H. J. (Hg.) (2001). Deutsch als Fremdsprache. Ein internationales Handbuch. Berlin: De Gruyter.
- Deutsch Lehren Lernen (DLL). Klett Verlag. Serie de volume: DLL 1–10:
 DLL 1 Lehrkompetenz und Unterrichtsgestaltung,
 DLL 2 Wie lernt man die Fremdsprache Deutsch?
 DLL 3 Deutsch als fremde Sprache,
 DLL 4 Aufgaben, Übungen, Interaktion,
 DLL 5 Lernmaterialien und Medien,
 DLL 6 Curriculare Vorgaben und Unterrichtsplanung,
 DLL 7 Prüfen, Testen, Evaluieren,
 DLL 8 DaF für Kinder,
 DLL 9 Unterrichten mit digitalen Medien,
 DLL 10 DaF für Jugendliche.
- Michaela Brinitzer, Hans-Jürgen Hantschel [et al]: DaF unterrichten Basiswissen Didaktik - Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, Ed.Klett.
- Listă cu link-uri utile:

<https://learningapps.org/>
<https://wayground.com/>
<https://kahoot.it/>
<https://wordwall.net/>
<https://quizlet.com/>
<https://apps.ankiweb.net/>
<https://www.memrise.com/>
<https://de.duolingo.com/>
<https://padlet.com/>
<https://www.canva.com/>
<https://prezi.com/>
<https://www.liveworksheets.com/>
<https://genially.com/>
<https://learn german.dw.com/en/learn-german/s-9528>
<https://www.goethe.de/de/index.html>
<https://www.magicschool.ai/>
<https://slowgerman.com/>
<https://www.derdiedaf.com/>
<https://deutschmusikblog.de/>
<https://www.mentimeter.com/>
<https://edpuzzle.com/>
<https://www.ardalpha.de/index.html>
<https://miro.com/>
<https://gliglish.com/>
<https://www.briskteaching.com/>
<https://wordart.com/>
<https://www.suchsel.net/>
<https://de.islcollective.com/>
<https://www.goethe.de/prj/dlp/de/start>
<https://www.pasch-net.de/de/lernmaterial.html>
<https://app.diffit.me/#topic>
<https://app.conker.ai/>

<https://www.perplexity.ai/>
<https://elevenlabs.io/app/home>
<https://www.kukarella.com/>

Limba rusă modernă:

- Акишина А., Каган О. Учимся учить: для преподавателя русского языка как иностранного. – М.: Русский язык. Курсы, 2022.
- Крючкова Л. С. Практическая методика обучения русскому языку как иностранному : учебное пособие для начинающего преподавателя, для студентов-филологов и лингвистов, специализирующихся по РКИ / Л. С. Крючкова, Н. В. Мощинская. — М. : Флинта : Наука, 2009. — 480 с. — (Русский как иностранный).
- Щукин А.Н. Методика преподавания русского языка как иностранного :учеб. пособие [Электронный ресурс] / А.Н. Щукин. — 4-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017. — 509 с.

Limba japoneză:

JF Standard (Agenția pentru Afaceri Culturale din Japonia)
 The Japan Foundation (2013–2020). Marugoto: Japanese Language and Culture – Elementary A2 Katsudō. Tokyo: Sanshusha.
 The Japan Foundation (2013–2020). Marugoto: Japanese Language and Culture – Elementary A2 Rikai. Tokyo: Sanshusha.
 The Japan Foundation. Marugoto A2 Can-do Statements. Tokyo.
 The Japan Foundation. Marugoto A2 Teacher's Guide (Katsudō & Rikai). Tokyo.
 The Japan Foundation. Marugoto A2 Wordlist & Picture Cards. Tokyo.
 The Japan Foundation. Marugoto Audio Files A2 (Katsudō & Rikai). Tokyo.
 The Japan Foundation. Marugoto Online Course – A2. Platforma JF Minato.
 The Japan Foundation. Marugoto Plus A2. Platformă digitală multimedia.
 スリーエーネットワーク（編善）（2012）『みんなの日本語初級I 第2版』 スリーエーネットワーク
 スリーエーネットワーク（編善）（2013）『みんなの日本語初級II 第2版』 スリーエーネットワーク
 Banno, E., Ikeda, S., Shinagawa, C., Takashiki, K., & Tokashiki, Y. (2011). Genki II – An Integrated Course in Elementary Japanese. Tokyo: The Japan Times.
 Banno, E. et al. (2011). Genki II Workbook. Tokyo: The Japan Times.
 Kurose, K. (2019). Dekiru Nihongo – Elementary. Tokyo: Asahi Press.
 Sasaki, E., & Tsujimura, Y. (2015). Marugoto – Japanese Language and Culture (A1/A2). Tokyo: Japan Foundation.

GRUP DE LUCRU – Limba germană modernă

Nume și prenume	Grad didactic/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
BOAR TEODORA	Profesor, gradul I	Colegiul Național „Unirea”, Târgu Mureș, Mureș

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

BUBELA CARMEN	Profesor, gradul I	Liceul Teoretic „Aurel Lazăr”, Oradea, Bihor
CHIȘ LAVINIA EMILIA	Profesor, gradul I	Liceul Teoretic „Adam Müller Guttenbrunn”, Arad
CRISTEA CAMELIA-ECATERINA	Profesor, gradul I	Colegiul Național „Elena Cuza”, Craiova, Dolj
DINESCU MIHAELA-IRINA	Profesor, gradul I	Colegiul Național „I.L. Caragiale”, București
DUMITRESCU CARMEN-EMANUELA	Profesor, gradul I	Colegiul Național Bilingv „George Coșbuc”, București
BÁLINTH ERZSÉBET	Profesor, gradul I	Liceul Teologic Romano-Catolic „Segito Maria”, Miercurea-Ciuc, Harghita
GIURUMESCU SORIN	Profesor, gradul I	Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Ploiești, Prahova
MIHAI NICOLETA	Profesor, gradul I	Colegiul Național Bilingv „George Coșbuc”, București
MITREA ELENA	Profesor, gradul I	Colegiul Național de Informatică, Piatra Neamț, Neamț
MORMAN VALENTINA	Profesor, gradul I	Colegiul Național de Informatică „Tudor Vianu”, București
NANU DANIELA-GEORGETA	Profesor, gradul I	Scoala Gimnazială „Bogdan Vodă”, Rădăuți, Suceava
PÎRVULESCU ANGELA	Profesor, gradul I	Liceul Teoretic „Al. Vlahuță”, București
POHL ANDREA IULIA	Profesor, gradul I	Colegiul Național „Gheorghe Sincai” Baia Mare, Maramureș
POPESCU-GAVRILĂ OCTAVIA-MARIA	Profesor, gradul I	Colegiul Național de Informatică „Tudor Vianu”, București
RUSU BRIGITE-AMNERIS	Profesor, gradul I	Colegiul Național „I.L. Caragiale”, București
TUDOR ALEXANDRA	Profesor, gradul I	Ministerul Educației și Cercetării
VASILIU ANCA	Profesor, gradul I	Colegiul Național „I.L. Caragiale”, București

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență
STOIAN LUMINIȚA	Profesor, gradul I	Ministerul Educației și Cercetării
CUCU-OANCEA VLAD	Lect. Univ. dr.	Universitatea din București
CHIRIAC ALEXANDRA	Conf. Univ. dr.	Universitatea „Al. I. Cuza” Iași

GRUP DE LUCRU – Limba rusă modernă

Nume și prenume	Grad didactic/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ

Programa școlară pentru disciplina Limba modernă germană/rusă/japoneză, L1/L2/L3, Nivel A1-B2 clasele a IX-a – a XII-a, trunchi comun (TC), toate filierele, toate profilurile, toate specializările/calificările profesionale; curriculum de specialitate (CS); curriculum la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ)

CRASOVSCI AXINIA	Profesor univ. dr.	Universitatea din București
MANOLE NATAȘA	Profesor univ. dr.	Universitatea „Al. I. Cuza” Iași
BUJOR VALENTINA EMANUELA	Profesor, gradul I	Liceul Tehnologic „Dimitrie Dima” Pitești
DUMITRU ECATERINA ȘTEFANIA	Profesor, gradul I	Liceul Teoretic Bulgar „Hristo Botev” București
DUMITRU EMIL	Profesor, gradul I	Colegiul Economic „Virgil Madgearu” București
DUȚU VIRGINIA	Profesor, gradul I	Liceul Teoretic „Decebal” București
IGNATENCU NADIA	Profesor, gradul I	Școala Gimnazială „Ion Luca Caragiale” Tulcea
ȘTEFAN MARIA	Profesor, gradul I	Liceul Pedagogic „Taras Șevcenko”, Sighetu- Marmației, Maramureș

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență
STOIAN LUMINIȚA	Profesor, gradul I	Ministerul Educației și Cercetării
MITACU DANIELA-ALINA	Profesor, gradul I	CNCE

GRUP DE LUCRU – Limba japoneză

Nume și prenume	Grad didactic/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
BROZBĂ GABRIELA ANIDORA	Profesor univ. dr.	Universitatea din București
FOCȘENEANU ANCA	Profesor univ. dr.	Universitatea din București
GHEORGHE ALEXANDRA MARINA	Conf. univ. dr.	Universitatea din București
BANNER IOANA ATANASIU	Profesor, gradul I	Colegiul Național „Ion Creangă” București
LUNGU MARIANA	Profesor, gradul I	Colegiul Național „Ion Creangă” București

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență
STOIAN LUMINIȚA	Profesor, gradul I	Ministerul Educației și Cercetării
DENEȘ CLARA SIMONA	Membru	CNCE

EDITOR: PARLAMENTUL ROMÂNIEI — CAMERA DEPUTAȚILOR



„Monitorul Oficial” R.A., Str. Parcului nr. 65, sectorul 1, București; 012329
C.I.F. RO427282, IBAN: RO55RNCB0082006711100001 BCR
și IBAN: RO12TREZ7005069XXX000531 DTCMB (alocat numai persoanelor juridice bugetare)
Tel. 021.318.51.29/150, fax 021.318.51.15, e-mail: marketing@ramo.ro, www.monitoruloficial.ro

Relații cu publicul: șos. Panduri nr. 1, bloc P33, sectorul 5, București; 050651.
Tel. 021.401.00.73, 021.401.00.78/79/83.

Pentru publicări, încărcăți actele pe site, la: <https://www.monitoruloficial.ro>, secțiunea Publicări.

