



Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei



Programa
pentru examenul de calificare Bazele educației și psihologie
Nivelul 4 al CNC

Specialitatea 101410 Sport și pregătire fizică

Calificarea Instructor educație fizică

Chișinău 2022

Programa a fost elaborată în baza următoarelor documente:

– Curriculumul specialității <https://mece.gov.md/ro/content/curriculum-invatamintul-profesional-tehnic-postsecundar>

Autori:

1. Covali Violeta, profesor de disciplini pedagogice, grad didactic II
2. Farcaș Natalia, profesor de psihologie, grad didactic II
3. Boaghi Elena, profesor de psihologie, grad didactic I
4. Guitu Carolina, profesor de psihologie, grad didactic II

Aprobat de:

Consiliul metodic-științific al Colegiului „Alexei Mateevici” din Chișinău

Proces-verbal nr. 5 din 27 aprilie 2022

Recenzenți:

Bercu Victoria, director , profesor grad didactic superior

Curoș Liudmila, director adjunct instruire și educație, profesor grad didactic I

Lista competențelor profesionale specifice

- CPS 1. Pregătirea activității de instruire;
- CPS 2. Instruirea diferitor grupe de persoana în domeniul educației fizice și sportului;
- CPS 3. Asigurarea performanței sportive;

CPS 1. Pregătirea activității de instruire;

Obiective de evaluare		
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Pedagogie		
U.C.1. Stabilirea conexiunii funcționale între contextul educațional și modalitatea de realizare;	<p>Formele generale ale educației.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Educația formală; 2. Educația nonformală; 3. Educația informală; 4. Interdependența dintre formele educației. 	<ol style="list-style-type: none"> A.1. Identificarea formelor de educație și influența acestora în procesul de formare dezvoltare a personalității; A.2. Determinarea locului, rolului și formelor de activitate educațională; A.3. Compararea formelor educației;
Psihologia vârștelor		
U.C.2. Determinarea rolului activității în dezvoltarea umană;	<p>Activitatea și dezvoltarea</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Noțiuni despre activitatea umană 2. Tipuri de activitate umană 3. Rolul activității asupra dezvoltării 4. Relația dintre învățare și dezvoltare 5. Instruirea dezvoltativă 	<ol style="list-style-type: none"> A.4. Determinarea specificului relației dintre învățare și dezvoltare; A.5. Estimarea influenței activității asupra dezvoltării psihice;

Unități de competență		Obiective de evaluare	
		Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Psihologia sportului			
U.C.3. Determinarea caracteristicilor pregătirii psihice a sportivului U.C.4. Elucidarea aspectelor psihologice ale activității sportive	<p>Pregătirea psihică a sportivului</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pregătirea psihică a sportivului. Caracteristici. 2. Importanța pregătirii psihice a sportivului. 3. Locul factorilor psihici în antrenamentul sportiv. 4. Problemele importante a pregătirii psihice a sportivului. 5. Treptele pregătirii psihice a sportivului. 6. Laturile pregătirii psihice a sportivului. <p>Activitatea sportivă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caracteristicile psihologice ale activității sportive. 2. Rolul sportului și activității fizice în formarea personalității. 	<p>A.6. Determinarea componentelor pregătirii psihice a sportivului.</p> <p>A.7. Identificarea locului factorilor psihici în antrenamentul sportiv.</p> <p>A.8. Estimarea rolului sportului în formarea personalității.</p>	

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

1. Conduită autonomă în situații de lucru corespunzătoare calificării solicitate;
2. Corectitudinea și coerența limbajului specific specialității;
3. Interes pentru promovarea activă a sportului și educației fizice;

CPS 2. Instruirea diferitor grupe de persoane în domeniul educației fizice și sportului.

Unități de competență		Obiective de evaluare	
		Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Pedagogie			
<p>U.C.1. Identificarea și explicarea conceptului de educabilitate;</p> <p>U.C.2. Caracterizarea factorilor devenirii ființei umane;</p> <p>U.C.3. Argumentarea rolului educației în formarea și dezvoltarea personalității</p> <p>U.C.4. Definirea și clasificarea a conținuturilor generale ale educației.</p> <p>U.C.5. Explicarea interdependenței dintre dimensiunile educației.</p> <p>U.C.6. Stabilirea importanței „noilor educații” pentru dezvoltarea personală și socială.</p>	<p>Educabilitatea. Factorii devenirii ființei umane.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conceptul de educabilitate. 2. Ereditatea - premisa naturală a dezvoltării psihoindividuale. 3. Mediul - cadrul sociouman al dezvoltării psihoindividuale. 4. Educația - factor determinant al dezvoltării psihoindividuale. 5. Specificul influențelor educative și ale mediului la copilul. <p>Dimensiunile Educației</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Delimitări conceptuale ale conținuturilor educației. 2. Dimensiunile educației: <ul style="list-style-type: none"> • Educația morală • Educația intelectuală • Educația tehnologică • Educația estetică • Educația psihofizică 3. Conținuturile noi ale educației. Noile educații. <ul style="list-style-type: none"> • Educația pentru pace • Educația pentru schimbare și dezvoltare • Educația ecologică • Educația economică și casnică modernă • 	<p>A.1. Analiza factorilor de formare a personalității umane și ponderea acestora la vârsta preșcolară/școlară.</p> <p>A.2. Determinarea importanței educației în schimbările din societate;</p> <p>A.3. Identificarea obiectivelor caracteristice pentru fiecare dimensiune educațională în parte.</p> <p>A.4. Stabilirea conținuturilor specifice dimensiunilor educației.</p>	

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Psihologia generală	
<p>U.C.1. Determinarea specificului relațiilor interpersonale;</p> <p>U.C.2. Aplanarea constructivă a conflictelor;</p>	<p>Relațiile interpersonale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relații interumane în cadrul grupului. 2. Relațiile interpersonale și rolul lor în formarea și dezvoltarea personalității. <p>Conflictele.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definierea conflictelor. 2. Tipuri de conflicte. 3. Aplanarea constructivă a conflictelor <p>3.Comunicarea</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definierea comunicării 2. Formele comunicării 3. Rolul comunicării în dezvoltarea personalității 4. Comunicarea eficientă
	<p>A.5. Formarea unor relații interumane pozitive;</p> <p>A.6. Estimarea rolului relațiilor interpersonale în formarea personalității;</p> <p>A.7. Gestionare a situației de conflict;</p> <p>A.8. Estimarea influenței conflictelor în viața personalității;</p> <p>A.9. Diferențierea tipurilor de conflicte;</p> <p>A.10. Utilizarea strategiilor adecvate de prevenire a conflictelor;</p> <p>A.11. Determinarea rolului comunicării în dezvoltarea personalității;</p> <p>A.12. Comunicarea asertivă;</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Psihologia vârstelor	
U.C.1. Specificarea aspectelor psihologice importante în sfera personalității și relațiilor interpersonale a omului de la vârsta preșcolară până la bătrânețe.	<p>Periodizarea dezvoltării psihice.</p> <p>Crizele de vârstă.</p> <p>Particularități de vârstă în sfera personalității și relațiilor interpersonale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ preșcolarul ➤ școlarul mic ➤ preadolescentul ➤ adolescentul ➤ tânărul ➤ adultul ➤ Bătrânețea
	<p>A.13. Realizarea unei periodizări a dezvoltării psihice;</p> <p>A.14. Relatarea aspectelor importante ale crizelor de vârstă;</p> <p>A.15. Determinarea schimbărilor psihice ale omului la diferite etape de vârstă;</p> <p>A.16. Identificarea aspectelor importante în sfera psihică a omului de la vârsta preșcolară până la bătrânețe;</p>

Unități de competență	Obiective de evaluare	
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
<p>U.C.1. Analiza părților componente ale pregătirii psihice a sportivului</p> <p>U.C.2. Identificarea fenomenelor psihosociale în sport</p>	<p align="center">Psihologia sportului</p> <p>Părțile componente ale pregătirii psihice a sportivului</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pregătirea psihică de bază. 2. Pregătirea psihică specific. 3. Pregătirea psihică de concurs. <p>Fenomenele psihosociale în sport</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grupul sportiv. Definierea grupului sportiv. Caracteristicile grupului. Fazele formării grupurilor sportive. Dinamica grupului. Tipurile grupului sportiv. 2. Psihologia relațiilor interpersonale. Relațiile sportiv-instructor de educație fizică, sportiv -adversar, sportiv spectator. 3. Conducerea grupului sportiv. Stilurile de conducere. Dezvoltarea spiritului de echipă la sportiv. Profilul personalității liderului. Conflictul în cadrul grupului sportiv. Tipurile de conflicte în grupurile sportive. Strategii de prevenire a conflictului. 	<ol style="list-style-type: none"> A.1. Analiza părților specifice pregătirii psihice a sportivului. A.2. Identificarea caracteristicilor formării grupurilor sportive. A.3. Determinarea stilurilor de conducere a grupurilor sportive. A.4. Diferențierea profilurilor personalității liderului grupului sportiv. A.5. Gestionarea conflictului în cadrul grupului sportiv.

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

1. Gestionarea corectă a conflictelor;
2. Aplanarea eficientă a conflictelor;
3. Stabilirea relațiilor interumane eficiente și adecvate;
4. Comunicarea eficientă pe orizontală și pe diagonală în diferite contexte ale activității profesionale;
5. Abordarea cu demnitate a personalității umane la diferite perioade de vârstă;

CPS 3. Asigurarea performanței sportive;

Unități de competență	Obiective de evaluare	
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
U.C. 1. Utilizarea metodelor și procedurilor de autocunoaștere în vederea autoreglării sferei emoționale și a orientării profesionale	Competența ca finalitate a procesului de învățământ. 1. Clasificarea competențelor. 2. Formarea competențelor personale profesionale	A.1. Identificarea tipurilor de competențe; A.2. Stabilirea priorităților în dezvoltarea profesională.

Unități de competență		Obiective de evaluare	
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:		Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Psihologia generală			
U.C.2. Analiza specificului personalității ca construcție psihologică;	<p>Personalitatea</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Noțiunile de om, individ, individualitate, personalitate. Calitățile personalității contemporane. 2.Formarea și dezvoltarea personalității. 3.Trebuințele umane. <p>Caracterul</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Caracterul – latura relațional-valorică a personalității. 2. Structura caracterului. 3. Formarea caracterului. <p>Motivația</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Motivul și motivația 2.Felurile de motive 3.Motivația și personalitatea <p>Voința</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Definirea voinței 2.Trăsăturile volitive 3.Formarea și dezvoltarea voinței <p>Afectivitatea</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Definirea afectivității 2.Tipurile proceselor afective 3.Gestionarea emoțională 	<p>A.3. Diferențierea însușirilor de personalitate;</p> <p>A.4. Estimarea factorilor de mediu și educaționali în formarea personalității;</p> <p>A.5. Determinarea specificului caracterului;</p>	
U.C.3. Caracterizarea mecanismului de manifestare a caracterului, afectivității, motivației și voinței;			<p>A.6. Determinarea specificului voinței;</p> <p>A.7. Determinarea specificului motivației;</p> <p>A.8. Determinarea specificului afectivității;</p>

Unități de competență		Obiective de evaluare	
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:		Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Psihologia sportului			
U.C.4. Interpretarea psihologică a performanței sportive U.C.5. Diferențierea factorilor de personalitate în activitatea sportivă	<p>Psihologia performanței sportive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Performanța sportivă. Definiție, caracteristici. 2. Componentele performanței sportive. 3. Factorii condiționali ai performanței sportive. <p>Factorii de personalitate în activitatea sportivă.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Motivația în sport. Caracteristicile motivației în sport. Tipurile motivației. Motivele activității sportive. Dinamica motivelor activității în sport. Modalități de motivare a sportivilor. 2. Voința în sport. Caracteristicile voinței în sport. Educarea voinței și dezvoltarea calităților volitive. 3. Afectivitatea în sport. Caracteristicile afectivității în sport. Mijloace de reechilibrare afectivă a sportivului. <p>Refacerea psihică a sportivului</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Specificul refacerii psihice a sportivului. 2. Importanța refacerii psihice a sportivului 3. Metode și tehnici de reglare și autoreglare a stărilor psihice. 	<ol style="list-style-type: none"> A.1. Analiza componentelor performanței sportive. A.2. Identificarea factorilor ce condiționează performanța sportivă. A.3. Aprecierea rolului motivației în activitatea sportivă. A.4. Determinarea aportului dezvoltării calităților volitive în sport. A.5. Estimarea importanței afectivității în activitățile sportive. A.6. Stabilirea mijloacelor de reechilibrare afectivă în sport. A.7. Indicarea metodelor și tehnicilor de refacere psihică a sportivului. 	
U.C.6. Analiza specificului refacerii psihice la sportivi.			

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

1. Curiozitate și interes pentru activități inovative de muncă;
2. Cunoașterea personalității și individualității sportivului și valorificarea acestora;
3. Valorificarea și dezvoltarea însușirilor de personalitatea ale sportivilor;
4. Interes și respect pentru rezultatele muncii, valorile și opiniile persoanelor care îi formează;
5. Abordare eficientă în diferite contexte de muncă;
6. Comunicare corectă și eficientă în contexte de muncă diverse;

Matricea de specificații

Nr	Competențele supuse evaluării			Numărul de itemi după nivelele cognitive			Total itemi
	Competențe	ore	%	Cunoaștere	Înțelegere	Soluționare de probleme	
1.	Pregătirea activității de instruire	10	16%	1	1	1	3
2.	Instruirea diferitor grupe de persoane în domeniul educației fizice și sportului.	36	59%	3	3	4	10
3.	Asigurarea performanței sportive	15	25%	1	2	2	5
	Total	61	100%	5	6	7	18

Convertirea procentului de realizare a testului în note

Nivel de realizare în procente (%)	100-95	94-88	87-78	77-63	62-48	47-33	32-21	20-10	9-5	4-0
Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1