



Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei



Aprobata prin ordinul nr. 64
din " 05 " mai 2022
Director Berey

**Programa pentru examenul de calificare
Aspecte manageriale ale culturii fizice**

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://meee.gov.md/ro/content/curriculum-invatamintul-profesional-tehnic-postsecundar>

Autori:

1. Harjevschi Nina, șef catedra „Sport și pregătire fizică” Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău, grad didactic I
2. Adomnița Sergiu, șef catedra „Tehnologii, arte și sport” Colegiul „ Vasile Lupu” din Orhei, grad didactic superior.

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

Boaghi Elena, șef secție asigurarea calității, profesor grad didactic I

Lista
competențelor profesionale specifice

CPS1. Pregătirea activității de instruire;

CPS2. Instruirea diferitor grupe de persoane în domeniul educației fizice și sportului;

CPS 3. Pregătirea specifică ramurii de sport.

CPS1. Pregătirea activității de instruire

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Teoria și metodică educației fizice I	
<p>U.C.1 Determinarea conținuturilor specifice educației fizice în diverse activități ale sistemului social.</p>	<p>Sistemul de educație fizică</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apariția și dezvoltarea educației fizice ca sistem social. 2. Scopul și obiectivele S.E.F. 3. Funcțiile și structura S.E.F.
Teoria și metodică educației fizice II	
<p>U.C.2 Organizarea instruirii exercițiilor fizice în conformitate cu specificul principiilor didactice</p>	<p>Principiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Noțiuni generale despre principii. 2. Clasificarea principiilor, corelația dintre ele. 3. Caracteristica principiilor: <ul style="list-style-type: none"> - principiul participării conștienteși active - principiul intuiției
	<p>A1. Diferențierea unităților organizatorice ale SEF în dirijarea activităților sportive</p> <p>A2 . Cunoașterea funcțiilor sistemului de educație fizică</p>
	<p>A3. Aplicarea principiile didactice în dependență de conținutul exercițiilor și etapa de instruire</p> <p>A4. Utilizarea în practică a instruirii exercițiilor fizice, legătura dintre principiile didactice</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
	<ul style="list-style-type: none"> - principiul accesibilității și individualizării - principiul sistematizării și continuității - principiul creșterii treptate a exigențelor
Teoria și metodică antrenamentului sportiv	
<p>U.C.3 Identificarea parametrilor de selecție în sport</p> <p>U.C.4 Diferențierea stadiilor în pregătirea sportivilor</p> <p>U.C.5 Organizarea instruirii exercițiilor fizice în conformitate cu specificul principiilor AS</p> <p>U.C.6 Cunoașterea duratei și conținuturilor didactice pentru desfășurarea eficientă a antrenamentului sportiv</p>	<p>Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadial.</p> <p>1. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului</p> <p>2. Stadiile antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) pregătirea de bază; b) antrenamentul specializat c) antrenament de specializare aprofundată; d) antrenament de mare performanță. <p>Principiile antrenamentului sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Principiul adaptării la solicitări progresive 2. Principiul compensării și supracompensării sau a restabilirii 3. Principiul ciclicității antrenamentului 4. Principiul individualizării 5. Principiul motivației
	<p>A.5. Identificarea copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului.</p> <p>A.6. Desfășurarea procesului de antrenament conform cerințelor.</p> <p>A.7. Aplicarea principiilor AS în dependență de conținutul exercițiilor și stadiile de pregătire</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	<p>Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:</p> <p>A8. Selectarea mijloacelor antrenamentului sportiv specifice componentei de antrenament</p> <p>A9. Identificarea conținutului specific în dependență de componenta de pregătire</p> <p>A10. Selectarea mijloacelor lecției de antrenament specifice structurii antrenamentului sportiv</p>
	<p>Componentele și conținutul antrenamentului sportiv</p> <p>1.Pregătirea teoretică</p> <p>2.Pregătirea tehnică – învățarea procedeelelor tehnice</p> <p>3.Pregătirea tactică</p> <p>4.Pregătirea psihologică</p> <p>5.Pregătirea fizică</p> <p>6.Pregătirea artistică</p> <p>Structura antrenamentului sportiv</p> <p>1.Macrostructura antrenamentului</p> <p>2.Mezostructura în antrenamentul sportiv</p> <p>3. Microstructura sau microciclul de antrenament</p> <p>4.Lecția de antrenament</p>

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

1. Cunoașterea și aprecierea propriilor puncte forte și domeniilor care necesită dezvoltate.
2. Solicitare de opinii și sfaturi, luarea deciziilor referitoare la executarea sarcinii de lucru.
3. Atenție și concentrare în procesul de executare a sarcinilor de lucru.

CPS2. Instruirea diferitor grupe de persoana în domeniul educației fizice și sportului

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Teoria și metodică educației fizice I	
<p>U.C.1 Identificarea principalelor mijloace ale educației fizice.</p> <p>U.C.2 Identificarea componentelor specifice ai metodelor de instruire</p> <p>U.C.3 Diferențierea factorilor cu impact pozitiv asupra stării sănătății omului.</p>	<p>A11. Proiectarea unui complex de exerciții în diverse perioade ale zilei;</p> <p>A12. Aplicarea exercițiilor fizice în diverse ocupații în familie</p> <p>A13. Explicarea influenței exercițiului fizic asupra stării funcționale a omului</p> <p>A14. Selectarea exercițiilor fizice corespunzătoare activității motrice</p> <p>A15. Aplicarea metodelor eficiente în instruirea exercițiilor fizice</p>
<p>Mijloacele educației fizice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caracteristica generală a mijloacelor educației fizice 2. Exercițiul fizic – mijloc principal al educației fizice 3. Clasificarea exercițiilor fizice 4. Factorii naturali și igienici ca mijloace principale ale educației fizice <p>Metodele de instruire în educația fizică</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Efortul și odihna – componente specifice ai metodelor de instruire 2. Caracteristica noțiunilor: metodă, procedeu metodic și metodică. 3. Caracteristica metodelor intuitive 4. Caracteristica metodelor verbale 5. Caracteristica metodelor practice 	

Obiective de evaluare		
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
	<p>Formele de practicare a exercițiilor fizice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Clasificarea generală a formelor de educație fizică 2. Formele de educație fizică în regimul zilei 3. Educația fizică în familie <p>Educația fizică cu contingent divers de vârstă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Educația fizică în sistemul copiilor de vârstă preșcolară; 2. Educația fizică în școală 3. Educația fizică în sistemul învățământului universitar 4. Educația fizică pentru maturi 	<p>A16. Selectarea mijloacelor educației fizice specifice contingentelor de vârstă</p> <p>A17. Determinarea regimului motric al copilului de vârstă preșcolară și școlară</p> <p>A18. Selectarea exercițiilor fizice pentru diverse categorii de populație</p>
Teoria și metodică educației fizice II		
<p>U.C.4 Diferențierea în practică a acțiunilor motrice de activitatea motrică.</p> <p>U.C.5 Cunoașterea succesiunii dezvoltării vitezei în procesul de practicare a exercițiilor fizice</p> <p>U.C.6 Cunoașterea necesității dezvoltării rezistenței în</p>	<p>Bazele teoretico-metodice ale învățării mișcărilor în procesul de educație fizică.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acțiunile motrice ca obiect de învățare 2. Particularitățile priceperilor și deprinderilor motrice. Transferul deprinderilor. 3. Structura procesului de învățare: <ol style="list-style-type: none"> a) Etapa învățării inițiale. 	<p>A19. Aplicarea transferului pozitiv a deprinderilor în procesul de instruire a exercițiilor fizice</p> <p>A20. Selectarea corectă a complexelor de exerciții conform etapelor de instruire.</p> <p>A21. Cunoașterea modalităților specifice pentru dezvoltarea fiecărei calități motrice</p>

Obiective de evaluare		
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
<p>procesul de practicare a exercițiilor fizice</p> <p>U.C.7 Cunoașterea necesității dezvoltării forței în procesul de practicare a exercițiilor fizice</p> <p>U.C.8 Cunoașterea necesității dezvoltării mobilității în procesul de practicare a exercițiilor fizice</p> <p>U.C.9 Cunoașterea necesității dezvoltării îndemânării în procesul de practicare a exercițiilor fizice</p>	<p>b) Etapa însușirii aprofundate</p> <p>c) Etapa consolidării și perfecționării continue</p> <p>Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice</p> <p>1. Caracteristica generală a calităților motrice: termeni, noțiuni.</p> <p>2. Legăturile dezvoltării calităților motrice</p> <p>3. Dezvoltarea calităților motrice ca proces pedagogic.</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de viteză</p> <p>1. Viteza ca calitate motrică. Noțiunea de viteză.</p> <p>2. Factorii care condiționează viteza</p> <p>3. Formele de manifestare ale vitezei</p> <p>4. Aspecte metodice în dezvoltarea vitezei</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de rezistență</p> <p>1. Caracteristica rezistenței. Oboseala, fazele și formele ei.</p> <p>2. Factorii care determină rezistența. Componentele de bază ale metodelor de educare a rezistenței</p> <p>3. Mijloacele și metodele folosite la educarea rezistenței.</p>	<p>A22. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a vitezei</p> <p>A23. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltare vitezei</p> <p>A24. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a rezistenței</p> <p>A25. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltare rezistenței</p> <p>A26. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a forței</p> <p>A27. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltare forței</p> <p>A28. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a mobilității</p> <p>A29. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltare mobilității</p> <p>A30. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a îndemânării</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	<p style="text-align: center;">Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:</p> <p>A31. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltare îndemănării</p>
	<p>4. Formele de manifestare a rezistenței</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de forță</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caracteristica forței și regimul de lucru al mușchilor 2. Factorii care condiționează forța musculară 3. Formele de manifestare ale forței 4. Mijloacele și metodele folosite la dezvoltarea forței <p>Metodologia dezvoltării capacităților de mobilitate</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mobilitatea ca calitate motrică, caracteristica ei. 2. Factorii care determină mobilitatea 3. Mijloacele și metodele de dezvoltare a mobilității <p>Metodologia dezvoltării îndemănării</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caracteristica îndemănării și căile de educare a ei. 2. Particularități de educare a îndemănării și ținutei corecte. 3. Metodica educării echilibrului la lecțiile de educație fizică.

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Teoria și metodică antrenamentului sportiv	
U.C.10 Explicarea influenței mijloacelor de antrenament în diverse forme de activități U.C.11 Explicarea influenței formei sportive asupra rezultatului de performanță	<p>Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mijloacele lecției de antrenament 2. Mijloacele competiționale 3. Mijloace de refacere a capacității de efort 4. Metodele bazate pe relația efort-odihnă 5. Metode bazate pe relația parte – întreg <p>Forma sportivă. Periodizarea antrenamentului sportiv</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forma sportivă 2. Obiectivele, conținutul și durata perioadei pregătitoare 3. Obiectivele, conținutul și durata perioadei competiționale 4. Obiectivele, conținutul și durata perioadei de tranziție
	<p>A32. Selectarea exercițiilor fizice corespunzătoare metodei de antrenament</p> <p>A33. Aplicarea complexelor de exerciții în diverse perioade de pregătire.</p>
Jocuri dinamice	
U.C.12 Asigurarea cunoștințelor cu privire la originea, esența și importanța jocurilor dinamice.	<p>Originea, esența și importanța pedagogică a jocurilor dinamice.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conceptul “joc”. 2. Jocul dinamic ca mijloc important în educație fizică. 3. Scurt istoric al jocurilor dinamice.
	<p>A34. Cunoașterea originii conceptului de joc.</p> <p>A35. Analiza principalelor caracteristici ale jocului.</p> <p>A36. Stabilirea rolului jocului în cadrul</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	<p style="text-align: center;">Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:</p> <p>diferitor forme de practicare a exercițiului fizic. A37. Analiza modalităților de creare a variantelor noi de jocuri. A38. Elaborarea variantelor noi de jocuri. A39. Stabilirea etapelor de organizare și desfășurare a unui joc dinamic.</p>

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

1. Curiozitate și interes pentru activități inovative de muncă.
2. Abordare eficientă în diferite contexte de muncă.
3. Elemente de creativitate în executarea sarcinilor de lucru.
4. Corectitudinea și coerența limbajului specific specialității.

CPS 3. Pregătirea specifică ramurii de sport.

Unități de competență		Obiective de evaluare	
Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:		Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:	
Volei			
<p>U.C.1 Asigurarea cunoștințelor cu privire la originea, esența și importanța jocului de volei</p> <p>U.C.2 Aprecierea rolului jocului de volei în diferite forme de practicare a exercițiului fizic</p> <p>U.C.3 Aplicarea diferitor modele de joc în dependență de efectivul de jucători</p> <p>U.C.4 Delimitarea particularităților acțiunilor tactice specifice jocului de volei</p> <p>U.C.5 Aplicarea diferitor modele de joc în dependență de efectivul de jucători</p>	<p>1. Originea, esența și importanța pedagogică a jocului de volei.</p> <p>1. Originea jocului de volei.</p> <p>2. Caracteristicile și structura jocului de volei.</p> <p>3. Regulamentul jocului de volei.</p> <p>2. Metodica organizării și desfășurării a jocului de volei în diferite activități de educație fizică și sport.</p> <p>1. Locul jocului de volei în diferite forme de practicare a exercițiului fizic.</p> <p>2. Condițiile materiale necesare practicării jocului de volei.</p> <p>3. Selecția în volei.</p> <p>4. Organizarea procesului de instruire în volei.</p> <p>3. Tactica jocului de volei.</p> <p>1. Acțiuni tactice individuale: serviciul, preluarea din serviciu, ridicarea, lovitură de atac, blocajul, asigurarea, autoasigurarea,</p>	<p>A40. Cunoașterea originii jocului de volei</p> <p>A41. Analiza principalelor caracteristici ale jocului de volei</p> <p>A42. Delimitarea principalelor elemente de structură ale jocului de volei</p> <p>A43. Distingerea jocului de volei în diferite forme de practicare a exercițiului fizic</p> <p>A44. Delimitarea condițiilor necesare practicării jocului de volei</p> <p>A45. Selectarea metodelor de instruire specifice jocului de volei</p> <p>A46. Delimitarea principalelor cerințe față de procesul de instruire și antrenament în volei</p> <p>A47. Selectarea modelului de joc potrivit etapei de pregătire a jucătorilor</p>	

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	<p style="text-align: center;">Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:</p> <p>A48. Aplicarea elementelor tehnice și tactice studiate în cadrul jocului bilateral</p> <p>A49. Demonstrarea și explicarea gesturilor de arbitraj în situații de joc concrete</p> <p>A50. Arbitrarea unui joc de volei</p>
	<p>preluarea din lovitura de atac;</p> <p>2. Acțiuni tactice colective: organizarea atacului, organizarea apărării, dispozitiv la primirea serviciului, dispozitiv la realizarea serviciului, asigurarea;</p> <p>3. Modele de joc în volei la diferite etape ale pregătirii.</p> <p>Jocul bilateral și arbitrajul în volei.</p> <p>1. Arbitrajul în volei.</p> <p>2. Gesturile de arbitraj.</p>
	Baschet
<p>U.C.6 Formarea cunoștințelor metodice și aptitudinilor practice în jocul de baschet</p> <p>U.C.7 Îndeplinirea elementelor tehnice</p>	<p>1.Regulamentul jocului de baschet</p> <p>1. Terenul de joc</p> <p>2. Termenologia arbitrajului</p> <p>2. Componența arbitrilor</p> <p>Tehnica jocului de baschet</p> <p>1. Pozițiile fundamentale</p> <p>2. Pozițiile fundamentale în apărare</p>
	<p>A51. Aplicarea gesturilor de arbitraj</p> <p>A52. Deservirea jocului de baschet</p> <p>A53. Caracterizarea terenului de baschet</p> <p>A54. Utilizarea terminologiei specifice jocului de baschet</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
	<p>3. Pozițiile fundamentale în atac</p> <p>4. Alergări , opriri , plecări bruște</p> <p>5. Deplasări , pirueta , sărituri.</p>
Fotbal	
<p>U.C.8 Formarea cunoștințelor metodice și aptitudinilor practice în jocul de fotbal.</p>	<p>Tehnica jocului și metodică de instruire a elementelor tehnice.</p> <p>1. Noțiuni generale despre tehnica jocului de fotbal.</p> <p>2 Clasificarea elementelor și procedeele tehnice de joc în atac și apărare, metodică de instruire.</p> <p>2.1. Tehnica deplasărilor:</p> <p>- deplasările(mers, alergare,săritură,oprire,întoarceri,schimb de direcții.)</p> <p>2.2. Tehnica jocului portarului:</p> <p>- poziția fundamentală, deplasările, prinderea mingii, boxarea mingii, repunerea mingii în joc cu mâna, recuperarea mingii în joc cu piciorul.</p> <p>2.3. Tehnica jucătorului de câmp:</p>
	<p>A55. Selectarea metodelor de instruire specifice jocului de fotbal.</p> <p>A56. Utilizarea terminologiei corecte.</p> <p>A57. Demonstrarea exercițiilor speciale pentru însușirea elementelor și procedeele tehnice a jocului de fotbal.</p> <p>A58. Desfășurarea exercițiilor și jocurilor speciale pentru însușirea elementelor tehnice a jocului de fotbal.</p> <p>A59. Acordarea indicațiilor metodice corespunzător</p> <p>A60. Delimitarea principalelor cerințe față de procesul de instruire și antrenament în fotbal</p> <p>A61. Selectarea exercițiilor pentru complexul de încălzire în fotbal</p>

Obiective de evaluare		
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
<p>U.C.9 Formarea cunoștințelor metodice și aptitudinilor practice în jocul de fotbal.</p> <p>U.C.10 Cunoașterea și explicarea regulilor jocului de fotbal și specificul organizării competițiilor.</p>	<p>- prelucrarea mingii, deposedarea de minge, protejarea mingii, conducerea mingii, mișcarea înșelătoare, lovirea mingii cu piciorul, lovirea mingii cu capul, aruncarea mingii de la margine.</p> <p>Tactica jocului și metodică de instruire a acțiunilor tactice.</p> <p>1. Noțiuni generale despre tactica jocului de fotbal.</p> <p>2. Clasificarea acțiunilor tactice de joc în atac și apărare, metodică de instruire.</p> <p>2.1. Tactica jocului portarului:</p> <p>- plasarea portarului în careul de pedeapsă (în fazele de joc și în fazele fixe.). Dirijarea cu acțiunile coechipierilor.</p> <p>2.2. Tactica jocului în atac. Acțiuni individuale de grup și pe echipă:</p> <p>- driblingul, fentele, șuturile, demarcajul, schimb de locuri centrică. Formele atacului.</p> <p>2.3. Tactica jocului în apărare. Acțiuni individuale în grup și pe echipă.</p>	<p>A62. Dozarea exercițiilor pentru pregătirea fizică a jucătorilor de fotbal la diferite etape ale instruirii</p> <p>A63. Desfășurarea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice jocului de fotbal</p> <p>A64. Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocurilor bilaterale.</p>

Unități de competență	Obiective de evaluare	
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
	<ul style="list-style-type: none"> - Marcajul interceptiv. Deposedarea , dublajul, presingul. 2.4. Tactica jocului în fazele fixe. Acțiuni în atac și apărare: - Lovitura de 11 metri, loviturile libere, repunerea de margine, comerul, lovitura de începere, zidul. 3. Pregătirea fizică și specială a jucătorilor. 3.1. Dezvoltarea vitezei. 3.2. Dezvoltarea calităților forță-viteză. 3.3. Dezvoltarea rezistenței speciale. 3.4. Dezvoltarea îndemnării. 3.5. Dezvoltarea elasticității. <p>Regulamentul jocului de fotbal și organizarea competițiilor.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Regulile jocului de fotbal, evoluția regulilor de joc. 2. Sisteme de organizare și desfășurare a competițiilor, regulamentul competițiilor: - scopul și sarcinile competițiilor 	

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	<p style="text-align: center;">Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organele de conducere - locul și etapele desfășurării - echipele participante și participanții la competiții - sisteme de disputare și determinare a învingătorilor - termenul de primire a ofertelor - premiarea echipelor și a participanților - arbitrajul competițiilor - elaborarea calendarului competițional și aprecierea clasamentului final.
	Jocuri dinamice
U.C.11 Stabilirea particularităților jocurilor dinamice în cadrul activităților extracurriculare și extrașcolare.	<p style="text-align: center;">Jocurile dinamice din programul zilei de învățământ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jocul dinamic în grădiniță: jocuri în cadrul gimnasticii de înviorare, pauzelor dinamice și activităților de educație fizică. 2. Jocul dinamic în cadrul ciclului primar: jocuri în cadrul recreațiilor organizate și lecțiilor de educație fizică.
	<p style="text-align: center;">Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:</p> <p>A65. Distingerea particularităților de organizare a jocurilor dinamice cu copii preșcolari;</p> <p>A66. Selectarea jocurilor dinamice pentru diferite forme de practicare a exercițiului fizic în grădiniță;</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
U.C.12 Stabilirea particularităților jocurilor dinamice în cadrul activităților extracurriculare și extrașcolare.	<p>3. Jocul dinamic în cadrul lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial și liceal.</p> <p>Jocurile dinamice în cadrul activităților extracurriculare și extrașcolare.</p> <ol style="list-style-type: none"> Jocurile dinamice în cadrul concursurilor școlare sportive, zilelor sănătății, sărbătorilor tematice; Organizarea concursurilor sportive- școlare “Clipa siderală”, “Starturi vesele”, etc.; Jocurile dinamice în cadrul secțiilor sportive; Jocurile dinamice în timpul liber.
	<p>Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:</p> <p>A67. Distingerea particularităților de organizare a jocurilor dinamice cu școlarii mici;</p> <p>A68. Stabilirea cerințelor metodologice față de practicarea jocurilor dinamice în cadrul ciclului gimnazial și liceal;</p> <p>A69. Selectarea jocurilor pentru elevii ciclului gimnazial și liceal .</p> <p>A70. Crearea variantelor noi de jocuri în baza jocului selectat.</p> <p>A71. Aplicarea etapelor de organizare și desfășurare ale jocurilor dinamice.</p> <p>A72. Organizarea jocurilor dinamice conform cerințelor stabilite.</p>

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

- Conduită autonomă în situații de lucru corespunzătoare calificării Instructor sportiv.
- Corectitudinea și coerența limbajului specific specialității.
- Interes pentru promovarea activă a valorilor modului sănătos de viață.
- Corectitudine și coerență.

Matricea de specificații

Nr.	Competențele supuse evaluării			Numărul de itemi după nivelele cognitive			Total itemi
				Cunoaștere	Înțelegere funcțională	Soluționarea problemelor	
	Competențe	Ore	%	30%	30%	40%	
1	Pregătirea activității de instruire	52	16	1	1	1	3
2	Instruirea diferitor grupe de persoane în domeniul educației fizice și sportului	118	36	2	2	2	6
3	Pregătirea specifică ramurii de sport.	156	48	3	3	3	9
	Total	326	100%	6	6	6	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

