

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE IX-XII

EDUCAȚIE FIZICĂ



București – 2009

NOTĂ DE PREZENTARE

Ca parte a învățământului preuniversitar, ciclul liceal trebuie să asigure pregătirea elevilor pe linia competențelor cheie europene, stabilite ca finalități ale sistemelor educaționale și de formare profesională din țările Comunității Europene, fiecare disciplină de învățământ fiind chemată să-și aducă contribuția specifică la realizarea acestora.

Obiectivul general al disciplinei **Educație fizică** constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora, în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale.

Disciplina **Educație fizică**, la clasele IX-XII este prevăzută, conform planului de învățământ, în aria curriculară **Educație fizică și sport** și are menirea să-și aducă contribuția specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalității autonome și creative a elevilor – finalitate prevăzută în Legea învățământului.

La baza revizuirii programelor de educație fizică pentru clasele IX-XII s-a avut în vedere adaptarea acestora la prevederile planuri cadru în vigoare.

Programele școlare au următoarea structură:

- nota de prezentare
- competențele cheie europene
- competențele generale
- valori și atitudini
- competențe specifice și conținuturi, pentru fiecare clasă
- sugestii metodologice
- normativ de dotare minimală/ unitate de învățământ

În afara orelor prevăzute pe săptămână, în trunchiul comun, pentru Educație fizică, există posibilitatea alocării încă unei ore, prin CDȘ, destinate extinderii/ aprofundării conținuturilor prevăzute de programă.

În spiritul aspectelor mai sus menționate și pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educațională optimă, cât și pe instruirea diferențiată a elevilor, pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realității practice, ca în clasele IX-XII să se asigure dobândirea de către elevi a cunoștințelor necesare acționării asupra dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și inițierea/ consolidarea în practicarea unor discipline/ probe sportive, astfel:

în clasa a IX-a:

- două probe atletice, de preferat din grupe diferite
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică (din cele făcute în clasele V-VIII) □ i variante de legări de elemente
- o săritură la aparatul de gimnastică, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă
- două jocuri sportive, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă

în clasa a X-a:

- cele două probe atletice făcute în clasa a IX-a
- gimnastică acrobatică
- săritura la aparatul de gimnastică prevăzută de programă
- două jocuri sportive, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă

în clasa a XI-a:

- trei probe atletice, din grupe diferite, dintre cele oferite de către profesor, conform programei
- gimnastică acrobatică
- o săritură la aparatul de gimnastică, la alegerea elevilor, din cele învățate
- un joc sportiv, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă

în **clasa a XII-a:**

- trei probe atletice, din grupe diferite, dintre cele oferite de către profesor, conform programei
- gimnastică, la alegere: aerobică, ritmică sportivă, artistică sportivă
- un joc sportiv, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă

Disciplinele sportive alternative sunt predate, cu aprobarea directorului unității de învățământ, pe perioade precizate, numai în situații speciale determinate de factorii de mediu și de baza tehnico-materială, cu condiția existenței materialelor didactice necesare pentru toți elevii clasei și abilitarea profesională a cadrului didactic în disciplina sportivă respectivă. Conținuturile și criteriile de evaluare aferente fiecărei discipline sportive alternative se elaborează de către profesorul clasei și se avizează de către inspectorul școlar de specialitate.

Programa de educație fizică, document reglator al procesului de învățământ, stabilește și permite fiecărui cadru didactic formarea competențelor specifice, utilizând, ca mijloace, categoriile de conținuturi pe care le consideră eficiente, corespunzător particularităților clasei și condițiilor concrete de activitate.

Ea are un caracter concentric, în sensul reluării conținuturilor pentru întărirea deprinderilor și pentru a preciza fenomenul de transfer în învățarea noilor deprinderi, în dezvoltarea capacităților, contribuind astfel la formarea competențelor.

Ca urmare, conținuturile predate într-un an de studiu vor fi reluate în anul de studiu ulterior, ca elemente de bază în predarea noilor conținuturi.

Conținuturile marcate cu asterisc (*) se predau în cadrul orelor de extindere/ aprofundare. În abordarea diferențiată a instruirii, în cadrul orelor din trunchiul comun, profesorul poate utiliza aceste conținuturi în cazul elevilor cu nivel de pregătire superior.

Conținuturile marcate cu dublu asterisc (**) se constituie într-o alternativă oferită elevilor nevăzători cu cecitate totală sau foarte slab văzători.

Este obligatorie prezența profesorului de educație fizică și sport la orele de educație fizică în echipament sportiv.

COMPETENȚE GENERALE

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare
2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase
3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice
4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup
5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului

VALORI ȘI ATITUDINI

- Interes pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate
- Disponibilitate pentru colaborare în relațiile cu profesorul și colegii
- Preocupare pentru dezvoltarea capacității motrice proprii
- Respect față de regulile impuse de organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport
- Opțiune pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber
- Disponibilitate pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice
- Spirit competitiv și fair-play
- Interes constant pentru fenomenul sportiv
- Simț estetic, deschidere pentru frumos

CLASA a IX-a

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului 2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definitorii ale dezvoltării fizice 2.2. Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale	STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ • Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură • Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate • Indicii funcționali și determinarea acestora • * <i>Modelul dezvoltării fizice armonioase</i> • Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat • Profilaxia și * <i>corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</i> • Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc. • * Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching
2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definitorii ale dezvoltării fizice 2.2. Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare	PROTECȚIA INDIVIDUALĂ ▪ tehnici de reechilibrare ▪ modalități de atenuare a șocurilor ▪ cunoștințe teoretice despre: – importanța „încălzirii” – rolul respirației în efort și refacere – tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
4.1. Integrarea activă în grupuri diferite 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale	DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE ▪ activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare ▪ situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice ▪ modalitățile de prevenire și aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale ▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play ▪ regulamentele disciplinelor sportive
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	CULTURALITATE • <i>Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</i> • Valori sportive etalon în diferite discipline sportive

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare	CALITĂȚI MOTRICE • Probe de determinare a nivelului calităților motrice • Procede metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice • Procede și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calităților motrice DEPRINDERI MOTRICE • deprinderile motrice de locomotie • deprinderile motrice de stabilitate • deprinderi motrice de manipulare
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	DISCIPLINE SPORTIVE A. ATLETISM Probe de alergare: • alergarea de viteză • alergarea de rezistență • <i>*alergarea peste obstacole</i> • alergarea de ștafetă Probe de sărituri: • săritura în lungime cu elan • <i>*săritura în înălțime</i> • <i>*triplu salt cu elan redus</i> Probe de aruncări: • aruncarea greutății B. GIMNASTICĂ a) gimnastică acrobatică • elemente acrobatice statice și dinamice • variante de legări de elemente și <i>*linii acrobatice</i> • <i>*modele de exerciții liber alese, la sol</i> b) sărituri la aparate • sărituri la capră: săritură în sprijin depărtat, în sprijin ghemuit printre brațe, <i>*în sprijin depărtat cu întoarcere</i> • sărituri la lada de gimnastică: cu rostogolire pe lada situată longitudinal; cu sprijin (în depărtat, ghemuit) pe lada situată transversal urmată de săritură cu extensie • <i>* sărituri la cal: în sprijin ghemuit printre brațe, în sprijin ghemuit urmat de săritură cu extensie</i> c) <i>* programe de gimnastică de tip aerobic</i> C. JOCURI SPORTIVE 1. Baschet Procedee tehnice folosite în atac: • pasare și prindere • driblingul alternativ cu înălțimi și ritmuri variate • procedee de aruncare la coș de pe loc și din deplasare • oprirea și pivotarea

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]	Procedee tehnice folosite în apărare: - poziții și deplasări specifice <i>*scoaterea mingii din dribling</i> Acțiuni tactice folosite în atac: - demarcajul - pătrunderea - depășirea - recuperarea „dă și du-te” - contraatacul <i>*atacul „în potcoavă”</i> Acțiuni tactice folosite în apărare - marcajul adversarului cu și fără minge - urmărirea la panou - intercepția - apărare „om la om” în propria jumătate de teren Joc bilateral: - la un panou și la două panouri Regulile jocului: - pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor Informații din baschet 2. Fotbal Procedee tehnice folosite în atac: - lovirea mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare - preluarea mingii cu piciorul și pe piept - oprirea mingii (stopul) - conducerea mingii, liber și în prezența adversarului Procedee tehnice folosite în apărare: - deposedarea din față și <i>*din lateral</i> - respingerea mingii cu capul și cu piciorul Acțiuni tactice folosite în atac: - demarcajul - pătrunderea - depășirea „un-doi”-ul <i>*încrucișarea</i> <i>*așezarea pe posturi în atac</i> Acțiuni tactice folosite în apărare: - marcajul adversarului cu și fără minge - intercepția - sistem de apărare om la om Joc bilateral - pe teren redus și/sau normal Regulile jocului: fault, henț, auturile laterale și de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor Informații din fotbal

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calității motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare 5.1. Expriarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]	3. Handbal Procedee tehnice folosite în atac: • prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare • driblingul simplu și multiplu, cu variații de ritm și schimbări de direcție • aruncarea la poartă de pe loc și din deplasare • <i>*structuri tehnice complexe</i> Procedee tehnice folosite în apărare: • pozițiile și deplasările specifice pe semicerc • blocarea mingii aruncate de adversar • culegerea mingii de pe sol Acțiuni tactice folosite în atac: • demarcajul • pătrunderea • depășirea • contraatacul direct și <i>* cu intermediar</i> • sistemul de atac cu un jucător pivot Acțiuni tactice folosite în apărare: • replierea • marcajul adversarului cu și fără minge • interceptia • sistemul de apărare 5 + 1 Joc bilateral Regulile jocului: fault, pași, călcarea semicercului, schimbarea de jucători, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor Informații din handbal 4. Volei Procedee tehnice folosite în atac: • poziții și deplasări specifice • pasarea mingii înainte și <i>* peste cap</i> • ridicarea mingii pentru atac • lovitura de atac procedeu drept • serviciu de jos și de sus, din față Procedee tehnice folosite în apărare: • poziții și deplasări specifice • preluarea cu două mâini de sus, cu două mâini de jos • <i>*plonjonul înapoi și lateral</i> Acțiuni tactice folosite în atac: • așezarea pe teren pentru primirea mingii din serviciu • <i>* combinații în atac cu 2-3 loviri ale mingii, din două zone apropiate</i> Acțiuni tactice folosite în apărare: • sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat • <i>* blocajul individual</i> Joc bilateral: • 3 x 3, 4 x 4 pe terenuri de dimensiuni reduse • 6 x 6 pe teren normal

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]	Regulile jocului: atingerea fileului, călcarea liniei de centru și la serviciu, spațiul de serviciu, minge ținută, dublă sau condusă, rotația jucătorilor, punct realizat, încheierea setului și a jocului Informații din volei. 5. ** Torball – Goalbal Procedee tehnice în atac: - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac din deplasare - lovitura de atac pe centru și diagonală - lovitura de atac paralelă cu linia de margine - aruncare din poziții fixe (lovituri de pedeapsă) Procedee tehnice în apărare: - plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele - plonjon stânga/ dreapta cu picioarele - plonjon cu dublarea la distanță optimă între apărători Acțiuni tactice în atac: - atac prin surprindere din poziție fundamentală - pasarea mingii spre dreapta/ stânga la cei 2 coechipieri, ultimul atacă - pasare la coechipier, reprimire și atac - ieșire cu mingea (fără zgomot) spre partea opusă locului stabil și atac Acțiuni tactice în apărare: - poziționare corectă în poziție fundamentală, cu așezare pe covoarele de poziționare (torbal) (jucătorul central retras) - poziționare cu jucătorul central avansat - schimbarea locului jucătorului central - schimbarea locului jucătorilor de margine Regulamentul de joc. Joc bilateral cu aplicarea regulamentului. Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball-Goalbal. D. Discipline sportive alternative - BADMINTON - CICLOTURISM - DANS SPORTIV - DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI - GIMNASTICĂ RITMICĂ - ÎNOT - KORFBALL - OINĂ - ORIENTARE SPORTIVĂ - PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE - SANIE (obișnuită sau de concurs) - SCHI ALPIN - SCHI FOND - SPORT AEROBIC - ȘAH - RUGBY - TENIS DE MASĂ - TRÂNTA

CLASA a X-a

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului 2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate 2.2. Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale	STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ • Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora • Modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului • Atitudini corporale deficiente, segmentare și globale • Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate • Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu • Variante de programe cu exerciții analitice pentru segmentele corpului • Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activități desfășurate în interior și în aer liber, în cadrul lecțiilor și independent, în timpul liber • Metode specifice culturismului și <i>* programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare</i> • Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic • <i>* Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</i>
2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate 2.2. Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activității de educație fizică și sport	PROTECȚIA INDIVIDUALĂ ▪ tehnici de reechilibrare ▪ modalități de atenuare a șocurilor ▪ cunoștințe teoretice despre: – importanța „încălzirii” – rolul respirației în efort și refacere – tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activității de educație fizică și sport 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale	DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE ▪ activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare ▪ situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice ▪ modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale ▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play ▪ exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – lui ▪ regulamentele disciplinelor sportive

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	CULTURALITATE • Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport • Valori sportive etalon în diferite discipline sportive.
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeele tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport	CALITĂȚI MOTRICE • Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice, în condiții diferite de solicitare la efort • <i>* Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</i> • Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice • Procedee și mijloace de dezvoltare a: - vitezei de deplasare, - îndemnării (coordonării), în condiții de viteză și precizie - forței explozive, - rezistenței musculare locale, - rezistenței la eforturi uniforme și <i>* variabile</i>. DEPRINDERI MOTRICE • deprinderile motrice de locomoție • deprinderile motrice de stabilitate • deprinderi motrice de manipulare
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeele tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	DISCIPLINE SPORTIVE A. ATLETISM Probe de alergare: • alergarea de viteză cu start de jos • alergarea de rezistență Probe de sărituri: • săritura în lungime cu elan • <i>*săritura în înălțime</i> • <i>*triplu salt</i> Probe de aruncări: • aruncarea greutății Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională B. GIMNASTICĂ a) gimnastică acrobatică • combinații de elemente acrobatice statice și dinamice • modele de linii acrobatice și de exerciții integrale • structuri care pot fi exersate pe fond muzical b) sărituri la aparate • la capră: în sprijin depărtat cu întoarcere 180° (fete); în sprijin ghemuit printre brațe (băieți)

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedurilor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]	• <i>*la lada de gimnastică: cu rostogolire pe lada situată longitudinal (fete); în sprijin depărtat pe lada situată longitudinal (băieți)</i> • <i>* sărituri la cal: în sprijin ghemuit, urmat de săritură cu extensie (fete); în sprijin ghemuit cu picioarele printre brațe (băieți)</i> c) gimnastică ritmică sportivă (opțional): • combinații de elemente libere sau cu aparat portativ • modele de exerciții integrale libere sau cu obiect portativ, individual sau pentru ansamblu • structuri care pot fi exersate pe fond muzical d) sport aerob (opțional): • modele de combinații de elemente ritmice • modele de exerciții integrale individual, în perechi și în grup • structuri care pot fi exersate pe fond muzical Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii * <i>Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii</i> C. JOCURI SPORTIVE 1. Baschet • Procedee tehnice folosite în atac • Procedee tehnice folosite în apărare • Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac • Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare • Un sistem de joc în atac • Un sistem de joc în apărare • Regulamentul de joc • <i>* Informații locale, naționale și internaționale, din baschet.</i> 2. Fotbal • Procedee tehnice folosite în atac • Procedee tehnice folosite în apărare • Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac • Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare • Un sistem de joc în atac • Un sistem de joc în apărare • Regulamentul de joc • <i>* Informații locale, naționale și internaționale, din fotbal.</i> 3. Handbal • Procedee tehnice folosite în atac • Procedee tehnice folosite în apărare • Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]	- Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare - Un sistem de joc în atac - Un sistem de joc în apărare - Regulamentul de joc * <i>Informații locale, naționale și internaționale, din handbal</i> 4. Volei - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac - Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare - Un sistem de joc în atac - Un sistem de joc în apărare - Regulamentul de joc * <i>Informații locale, naționale și internaționale, din volei.</i> 5. ** Torball – Goalbal Procedee tehnice în atac: - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac din deplasare - lovitura de atac pe centru și diagonală - lovitura de atac paralelă cu linia de margine - aruncare din poziții fixe (lovituri de pedeapsă) Procedee tehnice în apărare: - plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele - plonjon stânga/ dreapta cu picioarele - plonjon cu dublarea la distanță optimă între apărători Acțiuni tactice în atac: - atac prin surprindere din poziție fundamentală - pasarea mingii spre dreapta/ stânga la cei 2 coechipieri, ultimul atacă - pasare la coechipier, reprimire și atac - ieșire cu mingea (fără zgomot) spre partea opusă locului stabil și atac Acțiuni tactice în apărare: - poziționare corectă în poziție fundamentală, cu așezare pe covoarele de poziționare (torbal) (jucătorul central retras) - poziționare cu jucătorul central avansat - schimbarea locului jucătorului central - schimbarea locului jucătorilor de margine Regulamentul de joc. Joc bilateral cu aplicarea regulamentului. * <i>Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball-Goalbal.</i>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]	D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE 1. BADMINTON 2. CICLOTURISM 3. DANS SPORTIV 4. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI 5. GIMNASTICĂ RITMICĂ 6. ÎNOT 7. KORFBALL 8. OINĂ 9. ORIENTARE SPORTIVĂ 10. PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE 11. SANIE (obișnuită sau de concurs) 12. SCHI ALPIN 13. SCHI FOND 14. SPORT AEROBIC 15. ȘAH 16. RUGBY 17. TENIS DE MASĂ 18. TRÂNTA

CLASA A XI-A

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
1.1. Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului 2.1. Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice 2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort 5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ • Obiecte, aparate și instalații utilizate în dezvoltarea fizică • Procedee de exersare cu îngreuieri mici • Variante de programe: - de culturism - de gimnastică (tip aerobic) - de stretching • Variante de programe de întreținere realizabile în timpul liber • Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort • Principalele atitudini corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale • * <i>Determinări antropometrice</i> • Modelul dezvoltării fizice specific vârstei și sexului • Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice • Sisteme de acționare pentru corectarea cifozelor, lordozelor și scoliozelor
2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport	PROTECȚIA INDIVIDUALĂ ▪ tehnici de reechilibrare și modalități de atenuare a șocurilor ▪ cunoștințe teoretice despre: - importanța „încălzirii” - rolul respirației în efort și refacere - tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Selectarea modelelor de reușită din	DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE ▪ activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare ▪ situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice ▪ modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale ▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play ▪ exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – lui ▪ regulamentele disciplinelor sportive

lumea sportului	
COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor	CULTURALITATE • Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport • Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale • Valori sportive etalon în diferite discipline sportive
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 2.1. Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice 2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort 3.1. Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport	CALITĂȚI ȘI DEPRINDERI MOTRICE • Poziții, deprinderi și calități motrice specifice profilului/specializării • Variante de parcursuri aplicativ-utilitare care să cuprindă acțiuni motrice necesare adaptării la mediul natural și specifice profilului/specializării • Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice • Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului • Probe standard de evaluare a calităților motrice de bază • * <i>Dinamica obiectivă a evoluției calităților motrice, specifică vârstei și sexului</i> • * <i>Cerințele activității de exersare în sălile de culturism și fitness</i>
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor	DISCIPLINE SPORTIVE A. ATLETISM • Probe de alergare (opțional): • o probă din oferta profesorului • Probe de sărituri (opțional): • o probă din oferta profesorului • Probe de aruncări (opțional): • o probă din oferta profesorului • Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe • * <i>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională</i> B. GIMNASTICĂ • Gimnastică acrobatică (opțional): • variante de linii acrobatice • Sărituri la aparate (opțional): • variante de sărituri la aparatele existente în dotare • Gimnastică ritmică sportivă (opțional): • variante de linii cu exerciții și cu obiecte portative • Sport aerobic (opțional): • variante de combinații de exerciții realizate pe fond muzical • Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii • * <i>Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii</i>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor]	C. JOCURI SPORTIVE - Un joc la alegere din: 1. Baschet - variante de procedee tehnice de finalizare - variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare - sistemul de apărare om la om - variante de contraatac - sistemul de atac cu un pivot - regulamentul de joc * informații locale, naționale și internaționale, din baschet 2. Fotbal - variante de procedee tehnice de lovire a mingii și de finalizare - variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare - sistemul de apărare om la om - sistemul de atac cu două vârfuri - regulamentul de joc * informații locale, naționale și internaționale, din fotbal 3. Handbal - variante de procedee tehnice de finalizare - variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare - sistemul de apărare 5 plus 1 - variante de contraatac - sistemul de atac cu un pivot - regulamentul de joc * informații locale, naționale și internaționale, din handbal 4. Volei - variante de procedee tehnice de serviciu - variante de procedee tehnice ale loviturii de atac - structuri tehnico-tactice care să cuprindă 2-3 procedee tehnice de bază - sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras - sistemul de atac cu jucătorul-ridicător în zona 2 - regulamentul de joc * informații locale, naționale și internaționale, din volei 5. ** Toorball - Goalbal Procedee tehnice în atac: - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac din deplasare - lovitura de atac pe centru, diagonală, paralelă cu linia de margine - lovitura de pedeapsă (la penalizarea echipei adverse)

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor]	Procedee tehnice în apărare: - plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele - plonjon stânga/ dreapta cu picioarele - plonjon cu dublarea la distanță optimă între apărători - sincronizarea acțiunilor jucătorilor în apărare Acțiuni tactice în atac: - atac prin surprindere din poziție fundamentală - pasarea mingii spre dreapta/ stânga la cei 2 coechipieri, ultimul atacă - pasare la coechipier, reprimire și atac - ieșire cu mingea (fără zgomot) spre partea opusă locului stabil și atac - ieșire cu mingea pe diagonală 3-5 pași, atac pe diagonală sau paralel cu linia de margine a părții opuse cu locul stabil - lovitura de pedeapsă cu fentarea adversarului Acțiuni tactice în apărare: - poziționare corectă în poziție fundamentală, cu așezare pe covoarele de poziționale (Torball), (jucătorul central retras) - poziționare cu jucătorul central avansat - schimbarea locului jucătorului central - schimbarea locului jucătorului de margine Regulamentul de joc. Joc bilateral cu aplicarea regulamentului. * Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball -Goalbal. D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE 1. BADMINTON 2. CICLOTURISM 3. DANS SPORTIV 4. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI 5. GIMNASTICĂ RITMICĂ 6. ÎNOT 7. KORFBALL 8. OINĂ 9. ORIENTARE SPORTIVĂ 10. PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE 11. SANIE (obișnuită sau de concurs) 12. SCHI ALPIN 13. SCHI FOND 14. SPORT AEROBIC 15. ȘAH 16. RUGBY 17. TENIS DE MASĂ 18. TRÂNTA

CLASA A XII-A

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
1.1. Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului 2.1. Analiza evoluției propriilor indici morfofuncționali 2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort 5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte	STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ • Variante de programe de întreținere realizabile în timpul liber • Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort • Atitudinile corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale • Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice • Sisteme de acționare pentru corectarea cifozei, lordozelor și scoliozelor • Complexe variate de dezvoltare fizică • Programe de culturism • Programe pentru corectarea atitudinilor deficiente
2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport	PROTECȚIA INDIVIDUALĂ ▪ tehnici de reechilibrare ▪ modalități de atenuare a șocurilor ▪ cunoștințe teoretice despre: – importanța „încălzirii” – rolul respirației în efort și refacere – tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte	DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE ▪ activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare ▪ situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice ▪ modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale ▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play ▪ exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – lui ▪ regulamentele disciplinelor sportive
5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte 5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului 5.3. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al	CULTURALITATE • Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport. • <i>*Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale.</i> • Valori sportive etalon în diferite discipline sportive.

spectatorilor	
COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
1.1. Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului 1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare 2.1. Analiza evoluției propriilor indici morfofuncționali 2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort 3.1. Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport	CALITĂȚI MOTRICE - dezvoltarea forței în regim de rezistență prin „circuite” - dezvoltarea rezistenței prin eforturi continue - dezvoltarea rezistenței prin eforturi „cu intervale” - dezvoltarea forței prin eforturi izometrice - dezvoltarea forței prin eforturi cu îngreuieri - dezvoltarea vitezei și a îndemânării prin metoda repetărilor DEPRINDERI MOTRICE triathlon athletic cuprinzând probe din oferta școlii (alergarea de viteză pe distanțe clasice, sărituri, aruncări, alergări de semifond și * <i>fond</i>)
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare 2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte 5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului 5.3. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor	DISCIPLINE SPORTIVE A. ATLETISM - Probe de alergare (opțional): - o probă din oferta profesorului - Probe de sărituri (opțional): - o probă din oferta profesorului - Probe de aruncări (opțional): - o probă din oferta profesorului - Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe * <i>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională.</i> B. GIMNASTICĂ - aerobică (individual, ansamblu) - ritmică sportivă (individual, ansamblu) - artistică sportivă (sol, aparate, sărituri) C. JOCURI SPORTIVE - handbal - baschet - fotbal - volei - badminton - tenis de masă - tenis de câmp - rugby * torball-goalbal D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE: BADMINTON, CICLOTURISM, DANS SPORTIV, DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI, GIMNASTICĂ RITMICĂ, ÎNOT, KORFBALL, OINĂ, ORIENTARE SPORTIVĂ, PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE, SANIE (obișnuită sau de concurs), SCHI ALPIN, SCHI FOND, SPORT AEROBIC, ȘAH, RUGBY, TENIS DE MASĂ, TRÂNTĂ

SUGESTII METODOLOGICE

În vederea valorizării competențelor cheie și a asigurării transferabilității la nivelul activității educaționale, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei **educație fizică** să pună accent pe: construcția progresivă a cunoașterii; flexibilitatea abordărilor și parcursul diferențiat; coerență și abordări inter- și transdisciplinare.

Venind în completarea numeroaselor variabile oferite de programele școlare, lecția de educație fizică rămâne o creație a fiecărui profesor, 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 particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- Necesitatea prezentării de către profesor a locului de desfășurare, în interior și în aer liber, a cerințelor privind echipamentul.
- Obligatorietatea reglementării participării la orele de educație fizică, prin adeverința medicală, a fiecăruia dintre elevi.
- Importanța prezentării de către profesor 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.
- Eliminarea din relația profesor-elev a oricărei forme de agresare verbală sau fizică asupra elevului.
- Parcurgerea ciclurilor de inițiere/ consolidare a deprinderilor specifice practicării tuturor probelor atletice prevăzute în programe, în perioadele de lucru în aer liber;
- Constituirea și parcurgerea unor cicluri de inițiere/ consolidare a deprinderilor specifice unui joc sportiv dintre cele prevăzute în programa școlară, pentru care există condiții de practicare în unitatea de învățământ respectivă, atât în aer liber, cât și în sală;
- Proiectarea unor cicluri de inițiere/ consolidare a ramurilor gimnasticii, care pot fi practicate în unitatea de învățământ respectivă, dintre care nu vor lipsi gimnastica acrobatică și săriturile.

Pe lângă abordarea conținuturilor noi, vor fi valorificate și cunoștințele, deprinderile, priceperile, capacitățile și atitudinile dobândite în anii școlari anteriori, în activități de învățare care să determine formarea competențelor specifice prevăzute de programă.

Pentru formarea capacității de organizare, asigurarea dezvoltării fizice armonioase, consolidarea și extinderea fondului de deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative, dezvoltarea calităților motrice, se vor folosi conținuturi specifice și unitare pentru toți elevii clasei.

Pe parcursul semestrului al II-lea, având la bază observațiile și datele înregistrate, se poate acționa diferențiat, pe grupe de nivel valoric deschise, pentru dezvoltarea calităților motrice.

În finalul semestrului al II-lea, cadrul didactic va prezenta elevilor oferta sa de instruire pentru clasa următoare și va solicita elevilor precizarea opțiunilor.

În acest sens, profesorul va prezenta elevilor și va realiza practic cu aceștia **modele variate** de „încălzire”, de influențare selectivă și globală a aparatului locomotor, de dezvoltare a calităților motrice (izolate și combinate), de prevenire și corectare a atitudinilor corporale deficiente, angrenându-i și pe elevii care le manifestă în conceperea, conducerea și organizarea exersării. Aceste componente ale instruirii se vor realiza cu întreaga clasă.

Pe baza opțiunilor exprimate de elevi, la finalul unei clase, cadrul didactic va organiza în clasa ulterioară instruirea în probe/disciplinele sportive pe grupe de opțiuni, după caz, separate după criteriul sexului sau mixte. La nivelul acestor grupe, instruirea va urmări aprofundarea și extinderea cunoștințelor și a componentelor pregătirii fizice și tehnico-tactice, dându-se o pondere crescută activităților de exersare globală, inclusiv sub formă de întrecere, în regim de autoorganizare, cu îndeplinirea de către elevi (prin rotație) a rolurilor de arbitru, căpitan de echipă, șef de grupă.

În aceste domenii de instruire opțională, cadrul didactic, spre deosebire de varianta de lucru frontal cu întreaga clasă, va îndeplini rolul de organizator, mediator, consiliind alternativ fiecare grupă și pe componenții acestora.

După caz, în cadrul fiecărei grupe opționale, se pot constitui subgrupe de nivel valoric, periodice și deschise, pentru care se stabilesc trasee particulare de instruire.

Sub aspect organizatoric, lecțiile vor trebui să asigure cadrul necesar de desfășurare a activității, corespunzător opțiunilor elevilor, individuale și de grup, nivelului diferențiat de pregătire, particularităților de sex, interesului și motivației acestora.

Ca urmare, în lecții vor căpăta prioritate activitățile pe grupe valorice, pe grupe de opțiuni și particularități de sex, pe microgrupuri de afinitate și interese comune și exersările individuale. Va fi mărită ponderea exersării și a întrecerilor în **regim de autoorganizare** și **autoarbitrare**, cât și organizarea clasei pe formații/echipe constante.

Pentru valorificarea optimă a timpului destinat instruirii, se impune acționarea cu mijloace a căror influență este polivalentă, realizând atât consolidarea structurilor tehnico-tactice, cât și dezvoltarea calităților motrice.

Privind calitățile motrice, va predomina, în funcție de natura deprinderilor prin care se exersează, solicitarea manifestării combinate a acestora.

Soluția optimă pentru respectarea particularităților de sex o reprezintă organizarea exersării demixtat, asigurându-se conținuturi, volume și intensități specifice ale efortului pentru fiecare categorie de elevi.

Probele de evaluare a elevilor (minimum două semestrial) vor viza:

1. dezvoltarea forței segmentare – exprimată printr-un cuplu de două probe, vizând două segmente corporale diferite, altele decât probele susținute în clasa anterioară;
2. o probă athletică aleasă dintre cele două practicate opțional;
3. un exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o săritură la un aparat de gimnastică;
4. randamentul în jocul sportiv practicat opțional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor.

NORMATIV
DE DOTARE MINIMALĂ/ UNITATE DE ÎNVĂȚĂMÂNT,
LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ

UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT CU CLASELE IX-XII

Nr. crt.	Mijloace de învățământ	U.M.	Titluri	Cantitate/ Titlu
	APARATE, ECHIPAMENTE ȘI MATERIALE SPORTIVE			
1.	Aparate pentru dezvoltarea calităților motrice de bază	Buc.	1	1
2.	Bancă de gimnastică	Buc.	1	6
3.	Bârnă echilibru	Buc.	1	1
4.	Capră pentru sărituri	Buc.	1	2
5.	Ladă de gimnastică	Buc.	1	2
6.	Masă de tenis (palete și fileu)	Buc.	1	6
7.	Palete	Buc.	1	24
8.	Fileu	Buc.	1	6
9.	Panouri de baschet cu stâlpi și inele	Buc.	1	4
10.	Poartă de handbal	Buc.	1	2
11.	Spalier	Buc.	1	10
12.	Stâlpi pentru volei	Set.	1	2
13.	Saltea	Buc.	1	10
14.	Gantere	Buc.	1	10
15.	Trambulină dură	Buc.	1	2
16.	Instrumente de măsură - cronometru cu 10 timpi	Buc.	1	4
17.	Instrumente de măsură – ruletă de 10m	Buc.	1	4
18.	Joc de șah	Buc.	1	14
19.	Greutăți 4 kg – 7 kg	Buc.	1	3+3
20.	Mingi pentru jocuri sportive - fotbal	Buc.	1	14
21.	Mingi pentru jocuri sportive - handbal	Buc.	1	14
22.	Mingi pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	14
23.	Mingi pentru jocuri sportive - baschet	Buc.	1	14
24.	Mingi de oină	Buc.	1	14
25.	Mingi medicinale - 1-2 kg	Buc.	1	6
26.	Plase pentru jocuri sportive - handbal	Buc.	1	2
27.	Plase pentru jocuri sportive - baschet	Buc.	1	2
28.	Filee pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	1