

REPERE METODOLOGICE
PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL
LA CLASELE A IX-A ȘI A X-A,
ÎN ANUL ȘCOLAR 2022-2023
EDUCAȚIE FIZICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL



MINISTERUL EDUCAȚIEI

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE

REPERE METODOLOGICE

PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL

LA CLASELE A IX-A ȘI A X-A, ÎN ANUL ȘCOLAR 2022-2023

EDUCAȚIE FIZICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL



București, 2022

	Pag.
Introducere	4
I. SPECIFICUL DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ	6
I.1. Fundamentarea științifică a domeniului	6
I.2. Abordarea psihopedagogică a domeniului științific	7
I.3. Poziția disciplinei în planul-cadru de învățământ	7
I.4. Rolul programei școlare în ansamblul instrumentelor curriculare	8
I.5. Relația disciplinei Educație fizică cu alte discipline de studiu	9
II. REPERE METODOLOGICE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL	11
II.1. Curriculum dezvoltat pe baza competențelor	11
II.1.1. Competențele generale pentru învățământ gimnazial - premise pentru dobândirea competențelor în învățământul liceal	11
II.1.2. Analiza comparativă a competențelor generale în cazul celor două cicluri de învățământ	12
II.1.3. Competențe specifice și exemple de activități de învățare - clasa a IX-a și clasa a X-a, învățământ liceal	13
II.1.4. Conținutul programei pentru clasele a IX-a și a X-a - învățământ liceal	18
II.2. Proiectare și planificare didactică la clasele a IX-a și a X-a - învățământ liceal	26
II.2.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a - învățământ liceal	26
II.2.2. Modele de planificare pentru clasa a IX-a - învățământ liceal	26
II.2.3. Proiectare și planificare didactică la clasa a X-a - învățământ liceal	43
II.2.4. Modele de planificare pentru clasa a X-a - învățământ liceal	43
II.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasele a IX-a și a X-a - învățământ liceal	60
II.3.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - învățământ liceal	60
II.3.2. Conținutul evaluării la clasa a X-a - învățământ liceal	63
III. REPERE METODOLOGICE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL	67
III.1. Curriculum dezvoltat pe baza competențelor	67

III.1.1. Competențele generale pentru învățământul gimnazial - premise pentru dobândirea competențelor în învățământul profesional	67
III.1.2. Analiza comparativă a competențelor generale, în cazul celor două cicluri de învățământ	68
III.1.3. Competențe specifice și exemple de activități de învățare - clasa a IX-a și clasa a X-a - învățământ profesional	69
III.1.4. Conținutul programei de educație fizică pentru clasele a IX-a și a X-a - învățământ profesional	73
III.2. Proiectare și planificare didactică la clasele a IX-a și a X-a - învățământ profesional	79
III.2.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a - învățământ profesional	79
III.2.2. Modele de planificare pentru clasa a IX-a - învățământ profesional	79
III.2.3. Proiectare și planificare didactică la clasa a X-a - învățământ profesional	91
III.2.4. Modele de planificare pentru clasa a X-a - învățământ profesional	91
III.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasele a IX-a și a X-a - învățământ profesional	101
III.3.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - învățământ profesional	101
III.3.2. Conținutul evaluării la clasa a X-a - învățământ profesional	102
IV. RECOMANDĂRI PENTRU DOBÂNDIREA NOILOR ACHIZIȚII DE CĂTRE ELEVI	104
V. ADAPTAREA LA PARTICULARITĂȚILE ELEVILOR AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC	105
Bibliografie	107

Introducere

La nivelul învățământului liceal, disciplina Educație fizică continuă să contribuie la creșterea nivelului de conștientizare a elevilor în legătură cu importanța practicării sistematice a exercițiilor fizice pentru formarea unui stil de viață activ, sănătos. Dominanta acestei finalități formativ-educative interdisciplinare devine direcție prioritară de acțiune, pe fondul unor modificări de natură somato-funcțională și psiho-comportamentală specifice perioadei de tranziție de la vârsta adolescenței spre cea a tânărului adult, prezentând și o serie de influențe de natură imunologică, manifestate în condițiile perioadei post-pandemie.

Starea de bine a elevilor, pe planurile fizic, mental și socio-afectiv, reprezintă una dintre prioritățile procesului instructiv-educativ și din perspectiva disciplinei Educație fizică. Prin urmare, în predarea acestei discipline de învățământ se va avea în vedere relația dintre competențele generale - competențele specifice - activitățile de învățare, prin abordarea simultană a domeniilor de competență - cunoștințe, aptitudini/capacități/ deprinderi și atitudini.

Subliniem relația de inferență a acestor competențe cu cele **opt competențe cheie europene**, reieșite din *Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului din anul 2006, privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți*, stabilite ca finalități ale sistemelor educaționale și de formare profesională din țările Uniunii Europene. Astfel, disciplina Educație fizică își aduce o serie de contribuții specifice, la realizarea acestora.

O asemenea abordare susține implementarea noilor orientări metodologice privind predarea educației fizice la nivelul învățământului liceal și profesional, oferind cadrelor didactice o serie de noi repere conceptuale, ca suport referențial în demersurile de proiectare și planificare, predare și evaluare la disciplina Educație fizică.

Pentru anul școlar 2022-2023, cadrele didactice vor avea în vedere programele de educație fizică în vigoare, pentru învățământul liceal (*Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr.5099/09.09.2009*), respectiv profesional (*Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458 / 09.03.2004*).

De la curriculumul scris la curriculumul aplicat

Definit ca ansamblu al proceselor educative și al experiențelor de învățare, parcurse de elev de-a lungul școlarității, curriculumul la disciplina Educație fizică presupune abordarea sistemică a procesului de învățământ, din perspectiva competențelor generale și specifice, prin articularea conținutului programei școlare cu strategiile didactice de predare (utilizate în școală și în afara ei, în contexte formale și non-formale), precum și cu cele de evaluare a eficienței activității educaționale.

Curriculumul național scris (formal) este conceput pe baza unui ansamblu de principii, care vizează atingerea unei serii întregi de obiective și finalități, precum: șanse egale la educație pentru toți elevii, descentralizarea, echitatea, calitatea, relevanța, eficiența, incluziunea, centrarea pe elev și respectarea dreptului la opinie al elevului, ca beneficiar al educației.

Ca urmare, **Curriculumul național scris** permite *flexibilizarea și personalizarea demersului didactic* în acord cu nevoile, interesele și ritmurile diferite de creștere și dezvoltare a elevilor, precum și cu autonomia cadrului didactic. Pornind de la curriculumul scris, ilustrat la nivelul programei școlare de Educație fizică, clasa a IX-a și clasa a X-a, cadrul didactic are opțiunea contextualizării acestuia și proiectării unor parcursuri de predare-învățare, care să reflecte respectarea principiilor didactice specifice: al respectării particularităților individuale, al solicitării gradate și optime a organismului, al iterației optime a solicitărilor etc.

Proiectarea demersului didactic se realizează prin raportare la programa școlară și presupune profesionalism, creativitate și dorința de furnizare a unor servicii educaționale de calitate. În acest sens, cadrele didactice vor realiza:

- lectura integrală și personalizată a programei școlare;
- elaborarea planificării anuale a unităților de învățare și a planificării calendaristice;
- proiectarea unităților de învățare

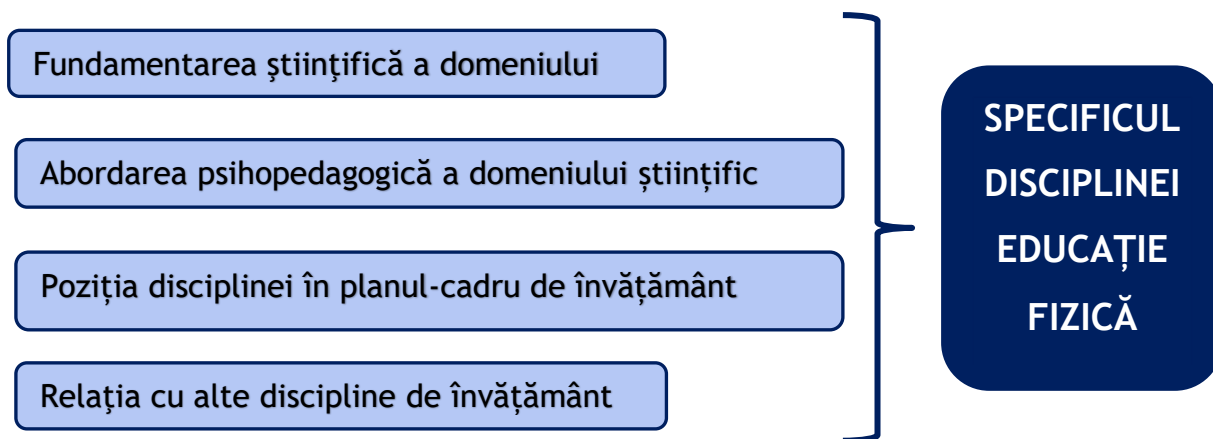
Astfel, la nivelul **curriculumului aplicat**, diversitatea contextelor școlare și eterogenitatea colectivelor de elevi, sub aspectul dezvoltării fizice și motrice, conduce la abordări diferite ale **curriculumului național scris**, materializate într-o multitudine de parcursuri ale programei școlare. Demersul este reglat de prevederile **Planului-cadru de învățământ** pentru nivelurile liceal și profesional, clasa a IX-a și clasa a X-a, și de necesitatea completării experiențelor motrice, oferite în cadrul lecțiilor de educație fizică, cu cele recomandate pentru timpul liber al elevilor.

În consecință, prezentele **REPERE METODOLOGICE** oferă un cadru conceptual și metodologic, capabil să susțină demersul didactic al profesorilor în procesul de tranziție de la curriculumul scris (formal) la cel aplicat (implementat).

PREMISE

1. Centrarea pe **competențe** - ca element organizator central al programei școlare și de orientare a procesului de predare-învățare-formare-evaluare, specific disciplinei Educație fizică.
2. Existența unui profil final de formare a elevului care definește așteptările de la absolventul clasei a IX-a și de la absolventul clasei a X-a, la nivel de învățământ liceal/profesional.
3. Promovarea unui **curriculum flexibil**, care să permită diversificarea și adaptarea situațiilor de învățare, în acord cu particularitățile de vârstă, de dezvoltare fizică, cu nivelul capacității motrice și cu interesele elevilor în condiții de respectare a diversității (etno-culturale, lingvistice, religioase etc.), precum și în acord cu așteptările societății și, implicit, ale pieței muncii, în context.
4. Nevoia de **completare a influențelor formativ-educative**, generate de **contextele formale**, cu cele provenite din mediile **nonformale și informale** de învățare.
5. Nevoia de a dezvolta secțiunea din programa școlară de Educație fizică dedicată *Sugestiilor metodologice*.
6. Promovarea unor **modele unitare de proiectare curriculară**.

I. Specificul disciplinei Educație fizică



I.1. Fundamentarea științifică a domeniului

Educația fizică și sportul sunt activități sociale care, prin conținutul lor specific, exercită influențe optimizante, de sistem, asupra individului în plan fizic, motric, intelectual, estetic și moral-comportamental. Exercițiile fizice practicate sistematic influențează starea de sănătate, creșterea și dezvoltarea organismului, contribuie la dezvoltarea motricității/capacității motrice a practicanților, a cogniției și afectivității, și favorizează integrarea socială/niveluri de comunicare și de socializare. Valorificând exercițiul fizic, ca mijloc specific de instruire, educația fizică și sportul îndeplinesc funcții de natură biologică, motrică, psihologică și socială, contribuind la dezvoltarea echilibrată a personalității. Prin urmare, fundamentarea științifică a practicării exercițiilor fizice este asigurată de argumente provenind din domeniul biologic, psihologic și sociologic.

Valențele formativ-educative specifice, contribuția majoră la menținerea stării de sănătate și la formarea stilului de viață activ al populației, recomandă educația fizică și sportul drept componente fundamentale ale educației moderne. Recunoașterea acestor valențe este ilustrată de includerea disciplinei Educație fizică în trunchiul comun al planurilor-cadru de învățământ la nivelul învățământului preuniversitar românesc.

Aspectele prezentate anterior reprezintă argumentele pe care profesorul de educație fizică trebuie să le aibă în vedere în procesul de proiectare și operaționalizare didactică, în relație cu influențele exercițiilor fizice asupra elevilor, aflați la vârsta adolescenței, structurate astfel:

- *asupra sferei biologice* - prin impactul asupra componentelor ei, somatice și funcționale; evidențiem rolul exercițiilor fizice în procesul de adaptare a organismului la modificările climatice și epidemiologice contemporane, cărora organismul le poate face față doar printr-o capacitate de efort și o imunitate optime, ambele sporite;
- *asupra sferei psihologice* - prin impactul asupra personalității individului, în ansamblu, dar și asupra proceselor cognitive, afective și moral-volitive;
- *asupra sferei sociale* - prin contribuția la dezvoltarea trăsăturilor socio-comunicaționale, cu impact asupra integrării sociale.

Astfel, profesorul de educație fizică are datoria de a actualiza în ansamblul competențelor sale de specialitate - profesionale și transversale - achizițiile care să îi permită promovarea caracterului interdisciplinar al specializării sale, prin proiectarea și organizarea unui demers instructiv-educativ bine conceput, structurat și fundamentat științific.

Pe de altă parte, toate aceste argumente devin resurse pe baza cărora profesorul de educație fizică va trebui să implementeze principiul participării conștiente și active, și să stimuleze participarea elevilor la activități fizice extracurriculare (non-formale), esențiale pentru completarea influențelor curriculare (formale), limitate de numărul insuficient al lecțiilor de educație fizică, prevăzute de planurile-cadru de învățământ liceal/profesional.

I.2. Abordarea psihopedagogică a domeniului științific

Profesorul de educație fizică, pe baza competențelor profesionale, exercită un ansamblu de atribuții, conferite de poziția sa de cadru didactic, atribuții care vizează, atât latura instructivă, cât și cea educativă a procesului de învățământ. Din punct de vedere instructiv, el garantează contribuția disciplinei Educație fizică la realizarea competențelor cheie ale învățământului românesc, rezultate din cele europene, precum și a celor generale și specifice disciplinei Educație fizică, la nivelul claselor de liceu/școală profesională. În activitatea de proiectare, planificare, predare-învățare și evaluare, profesorul de educație fizică se va raporta permanent la particularitățile somatice, funcționale, motrice, psihologice și sociale ale elevilor, aflați în perioada de modificări profunde ce caracterizează multidimensional tranziția de la adolescență la vârsta tânărului adult.

Din punct de vedere educativ, prin practicarea exercițiilor fizice în contexte curriculare și extracurriculare, la nivel de liceu/școală profesională, sunt promovate și susținute:

- influențe în plan cognitiv, exprimate prin dezvoltarea atenției, memoriei, creativității, gândirii, procese psihice cu impact semnificativ asupra dezvoltării intelectuale a elevilor;
- valori morale (responsabilitate, spirit inovator, integritate, spirit critic/autocritic, fair-play, perseverență, reziliență etc.) a căror respectare contribuie la creșterea calității vieții personale, sociale și profesionale;
- influențe estetice, reflectate prin postură, ținută vestimentară, comunicare, armonie interioară și în relațiile interpersonale.

Aceste influențe formativ-educative, reflectate la nivelul cunoștințelor și atitudinilor elevilor, se vor regăsi în cadrul documentelor de proiectare și planificare didactică, specifice disciplinei Educație fizică.

Cadrul didactic va selecta sisteme de mijloace specifice și nespecifice de acționare, metode și procedee metodice, forme de organizare diferențiate/personalizate, în funcție de competențele vizate și în strânsă relație cu particularitățile de creștere și dezvoltare ale elevilor. Lecțiile de educație fizică vor oferi oportunități de învățare pentru fiecare elev și vor oferi cadrul de manifestare motrică și personală, în acord cu interesele acestuia.

Tendențele actuale denotă necesitatea unei schimbări în mentalitatea specialiștilor implicați în domeniu, care să vizeze noi modele de analiză, sinteză, explicare, interpretare și aplicare a competențelor de psiho-relaționale în raport cu activitatea de consiliere și îndrumare a elevilor.

În același timp, profesorii de educație fizică trebuie să manifeste preocuparea permanentă de a asigura un conținut atractiv al lecțiilor, astfel încât educația fizică școlară să pună bazele educației fizice permanente, sustenabile, care presupune un stil de viață activ, un mod inovator de a gândi și de a acționa în beneficiul propriei sănătăți și în interesul societății.

I.3. Poziția disciplinei în planul-cadru de învățământ

Școala, ca instituție educogenă, este menită să asigure condiții optime pentru însușirea cunoștințelor, formarea abilităților (deprinderi, capacități, aptitudini) și a atitudinilor necesare adolescenților, pentru ca ei să se adapteze mai ușor la o lume în continuă schimbare. Instruirea nu mai este văzută ca o simplă transmitere de cunoștințe a unui corp de informații, relativ constante, ci mai degrabă, ca un context de învățare în care subiecții interacționează cu mediul instituțional educațional, public sau privat. Din frecvența și calitatea interacțiunii cu acest mediu, rezultă formarea competențelor specifice prevăzute de programa școlară.

Disciplina Educație fizică este prezentă în Planul-cadru de învățământ cu o lecție pe săptămână, la toate profilurile și clasele de nivel liceal. Excepție face profilul real, clasa a X-a profil matematică-informatică, la care sunt prevăzute 2 lecții pe săptămână. La ciclul de învățământ profesional, educației fizice îi sunt rezervate 2 lecții pe săptămână.

Deși o serie de documente internaționale (*Manifestul Federației Internaționale de Educație Fizică (F.I.E.P.) (1970)*, *Declarația de la Madrid a Asociației Europene de Educație Fizică (1991)*) au argumentat științific necesitatea practicării sistematice a educației fizice și sportului cel puțin 1 oră pe zi, până la vârsta de 12 ani, și cel puțin 3 ore pe săptămână, pentru copiii mai mari de 12 ani și pentru adolescenți, Planul-cadru actual nu oferă volumul de ore menționat anterior. Pe de altă parte, prevederile UE consemnează, de asemenea, necesitatea celor 3 ore de educație fizică obligatorii pe săptămână, iar în România, în regulamentul de aplicare a Legii educației fizice și sportului nr.69/2000, cu modificările și completările ulterioare, se menționează obligativitatea asigurării, prin programul școlar, a unui număr de 3 ore de educație fizică pe săptămână, pentru elevii din clasele I-XII. Cu toate că acest număr de lecții săptămânale ar asigura un optim de stimulare pentru producerea de modificări adaptative, morfologice și funcționale, planul-cadru de învățământ pentru nivelul liceal/profesional nu satisface aceste cerințe minimale.

În aceste condiții, la clasele a IX-a și a X-a, lecția de educație fizică permite cu dificultate abordarea competențelor prevăzute de programa școlară, sub aspect cantitativ și calitativ. Specificul calitativ se referă la selectarea celor mai eficiente mijloace de acționare și la modul în care se organizează și desfășoară această activitate.

Pentru fiecare competență specifică vizată, profesorul de educație fizică va proiecta parcursuri metodice cu care să se adreseze componentelor modelului de educație fizică, ilustrate la nivelul programei școlare de educație fizică. Experiențele de învățare vor constitui reperatele care îi vor ajuta pe elevi să practice exerciții fizice în mediile nonformale și informale.

La nivelul învățământului liceal și profesional, procesul de învățare este la fel de important ca și finalitatea lui (formarea deprinderilor motrice, de exemplu). Pentru a fi parte activă la societatea cunoașterii, caracterizată prin dinamică și diversitate, se recomandă ca adolescenții să se angajeze critic în diferite forme de practicare sistematică a exercițiilor fizice, în școală și în timpul liber. În consecință, se va pune accent pe formarea deprinderilor de autoconducere și auto-organizare, pe care elevii să le valorifice în contexte curriculare și extracurriculare destinate practicării unei game variate de exerciții fizice. Practic, achizițiile dobândite de elevi în timpul lecțiilor devin vectori importanți de adoptare a unui stil de viață activ, sănătos.

I.4. Rolul programei școlare în ansamblul instrumentelor curriculare

Procesul de învățământ și conținuturile educaționale se fundamentează pe o serie de documente școlare, care devin instrumente curriculare, respectiv mijloace de implementare a prevederilor **curriculumului scris**. Ulterior, acest proces se obiectivizează prin demersurile specifice **curriculumului aplicat**. La nivelul disciplinei Educație fizică, planul-cadru de învățământ și programa școlară reprezintă instrumentele curriculare principale, care orientează întreaga activitate didactică a profesorilor și fundamentează conținutul tuturor documentelor de proiectare și planificare.

Programa școlară exprimă identitatea disciplinei Educație fizică, fundamentează și reglează activitatea cadrului didactic și oferă repere esențiale pentru proiectarea și desfășurarea procesului de predare-învățare. În același timp, programa școlară reprezintă instrumentul curricular în care se reflectă relația dintre competențele generale, competențele specifice, conținuturi, activități de învățare și standarde curriculare de performanță.

Programa școlară include ceea ce este necesar și relevant pentru dobândirea competențelor generale și specifice.

Pentru clasele a IX-a și a X-a, competențele generale și specifice disciplinei Educației fizice sunt obligatorii, în timp ce conținuturile vor fi selectate de fiecare profesor, în funcție de condițiile materiale ale școlii, nivelul de pregătire a elevilor, tradiția școlii și oferta educațională a acesteia.

Prin conținutul său, programa școlară la Educație fizică permite cadrelor didactice să îndeplinească roluri educative extinse, precum cele de: mediator, mentor și facilitator al învățării

contextuale/experiențiale, dirijate într-o manieră flexibilă, centrate pe un set de competențe specifice și calibrate în funcție de particularitățile elevilor. Aceste competențe își propun să contribuie la formarea unor viitori adulți cu un nivel optim de sănătate, motricitate adecvată, capabili să valorifice creativ și adaptat achizițiile motrice în contexte variabile, dinamice și particulare ale vieții cotidiene. Pe de altă parte, educația fizică din ciclul de învățământ profesional trebuie să contribuie la pregătirea adolescenților pentru efortul specific diferitelor ocupații, multe dintre ele, solicitând coordonarea specifică motricității fine.

La clasele a IX-a și a X-a, cadrele didactice vor aborda programa școlară din perspectiva valorificării competențelor dobândite de elevi în clasele anterioare, ameliorării eventualele achiziții deficitare și dezvoltării motricității generale, pentru asigurarea tranziției de la educația fizică gimnazială la o abordare superioară, în ciclul de învățământ liceal/profesional. Acest proces trebuie să fie proiectat în acord cu particularitățile de creștere și dezvoltare ale elevilor, cu posibilitatea pregătirii diferențiate, pe grupe de caracteristici și cu disponibilitățile individuale de progres, asigurând prin posibilitatea alegerilor multiple, flexibilizarea procesului de predare - învățare - evaluare.

Având în vedere specificul educației fizice în învățământul gimnazial, tranziția și particularitățile educației fizice în învățământul liceal, respectiv în învățământul profesional, subcapitolele de analiză comparată a documentelor de proiectare curriculară și de metodologie didactică din REPERELE METODOLOGICE sunt prezentate distinct pentru cele două cicluri de învățământ.

I.5. Relația disciplinei Educație fizică cu alte discipline de studiu

În ansamblul problematicii educației, caracterizată prin amploare și diversitate, apare nevoia de a întări legăturile dintre domeniul educației fizice cu celelalte discipline de studiu, care, la rândul lor, oferă experiențe de învățare contribuie la formarea adolescenților în spiritul noilor provocări ale societății moderne. Aceste relații se vor identifica între discipline care se predau fie la nivelul unei clase (pe orizontală), fie pe durata nivelului de școlaritate respectiv (pe verticală).

Abordarea interdisciplinară oferă cadrul unor perspective diverse și inovatoare de proiectare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică în mediul școlar. Interdisciplinaritatea, ca strategie didactică, presupune organizarea unor situații de instruire în cadrul cărora cunoștințele pe care elevii le dobândesc la alte discipline să conducă la facilitarea, înțelegerea și consolidarea cunoștințelor însușite la disciplina Educație fizică, urmând a fi valorificate în procesul de învățare din alte arii curriculare. La nivelul claselor a IX-a și a X-a, ținând cont de competențele generale și specifice disciplinei Educație fizică, dar și de cele ale altor discipline specifice profilului urmat, se pot stabili relații interdisciplinare între ariile curriculare: limbă și comunicare, matematică și științe ale naturii (matematică, fizică, chimie, biologie), om și societate (istorie, geografie), arte (muzică, arte plastice), tehnologii (TIC), consiliere și orientare.

Perspectiva interdisciplinară reprezintă o modalitate inovatoare de proiectare a curriculumului și, implicit, a procesului de instruire. Ea presupune organizarea învățării pe teme integrate, ce vizează dobândirea unor competențe complexe, la care își aduc contribuția la formarea unor cunoștințe din mai multe discipline de învățământ. De exemplu, o temă de tipul *Educație pentru sănătate*, prin care este vizată formarea unui stil de viață sănătos al elevilor, presupune conținuturi din biologie (anatomie și fiziologie), chimie, educație fizică și sport, educație civică etc.

O temă intitulată *Uniți prin sport* favorizează practicarea exercițiilor fizice din perspectiva educației multiculturale, ca o formă de educație ce valorifică interacțiunea între persoane aparținând mai multor culturi, în vederea constituirii unui climat educațional integrat, intercultural și a pregătirii elevilor pentru o societate diversă din punct de vedere etnic, cultural, lingvistic. Pentru realizarea unei asemenea teme, se poate apela la istorie, geografie, educație civică, limbi străine etc. Disciplinele vizate de abordarea interdisciplinară pot aparține unei singure arii curriculare sau mai multora, în funcție de competențele vizate de tema respectivă.

Reușita unei asemenea abordări depinde de măiestria profesorului de educație fizică de a trezi interesele cognitiv și euristic ale elevilor și de disponibilitatea profesorilor de la alte discipline de a identifica în aria curriculară Educație fizică și sport resurse pentru susținerea interdisciplinarității procesului de instruire la nivelul învățământului liceal și profesional.

Disciplina Educație fizică va putea valorifica potențialul de consolidare a conținuturilor pe care elevii le dobândesc la alte discipline din planul de învățământ numai în condițiile în care:

- se utilizează cunoștințe de biologie, istorie, geografie, matematică etc., care să determine participarea activă a elevilor la lecție, valorificându-se astfel și nivelul de pregătire al acestora la alte discipline de studiu;
- se oferă posibilitatea învățării prin acțiune (a ști să faci), fiind una dintre puținele discipline din planul de învățământ care permite elevilor implicarea în activități practice, care să valideze și cunoștințele interdisciplinare, precum: măsurarea frecvenței cardiace, controlul asupra greutății corporale, reglarea și autoreglarea stărilor psihice, care devin conținuturi specifice educației fizice, și care, prin exersare, în cadrul lecțiilor interdisciplinare și în timpul liber, generează deprinderi specifice stilului de viață sănătos.

Principalele avantaje ale perspectivei interdisciplinare asupra predării educației fizice sunt:

- creșterea eficienței instruirii, prin faptul că permite, prin complementaritate, clarificarea și consolidarea aceluiași concepte, în cadrul unor discipline diferite;
- evidențierea legăturii existente între diferitele discipline de studiu, evitând fragmentarea impusă adesea de abordarea tradițională;
- stimularea gândirii critice și a creativității elevilor; spre exemplu, elevii vor fi încurajați să propună proiecte interdisciplinare, realizate sub coordonarea profesorului de educație fizică și a celui de biologie, care să aibă ca element central efectele benefice asupra organismului ale practicării exercițiilor fizice; un alt exemplu, sunt exercițiile pentru dezvoltarea forței, care vor fi însoțite de precizarea grupelor musculare implicate în efectuarea mișcărilor respective, de influențele efortului asupra aparatelor cardio-vascular și respirator, de reguli privind menținerea unei greutăți corporale optime și cele privind alimentația corectă.

Prin abordarea interdisciplinară, elevii vor fi încurajați să își asume o mai mare responsabilitate în realizarea transferului de cunoștințe, în timp ce profesorii își vor asuma rolul de mediatori, mentori și facilitatori ai procesului de învățare, prin crearea unor contexte inovatoare de instruire. Se contribuie astfel la creșterea nivelurilor de culturalizare și de conștientizare ale elevilor asupra unor aspecte esențiale pentru propria lor devenire și dezvoltare: sănătate, echitate, egalitate și toleranță, comunicare și cooperare, acces nelimitat și nediscriminatoriu la cunoaștere, dezvoltarea capacității de luare a deciziilor, a gândirii critice și formarea deprinderilor sociale.

Pornind de la faptul că educația fizică și sportul sunt considerate, pe bună dreptate, componente ale culturii și civilizației umane, pe baza stabilirii unor relații de influențare reciprocă între acestea și alte discipline, se generează plusvalori de natură intelectuală și de natură spirituală, la nivelul tuturor disciplinelor care relaționează între ele.

II. REPERE METODOLOGICE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL

II.1. Curriculum dezvoltat pe baza competențelor

Principiul centrării învățământului pe competențe este ilustrat la nivelul programei școlare pentru disciplina Educație fizică, prin formularea competențelor generale și specifice. Având rolul de orientare a procesului didactic, competențele generale evidențiază achizițiile finale ale elevului, în urma participării la lecțiile de educație fizică, de-a lungul unui ciclu de învățământ.

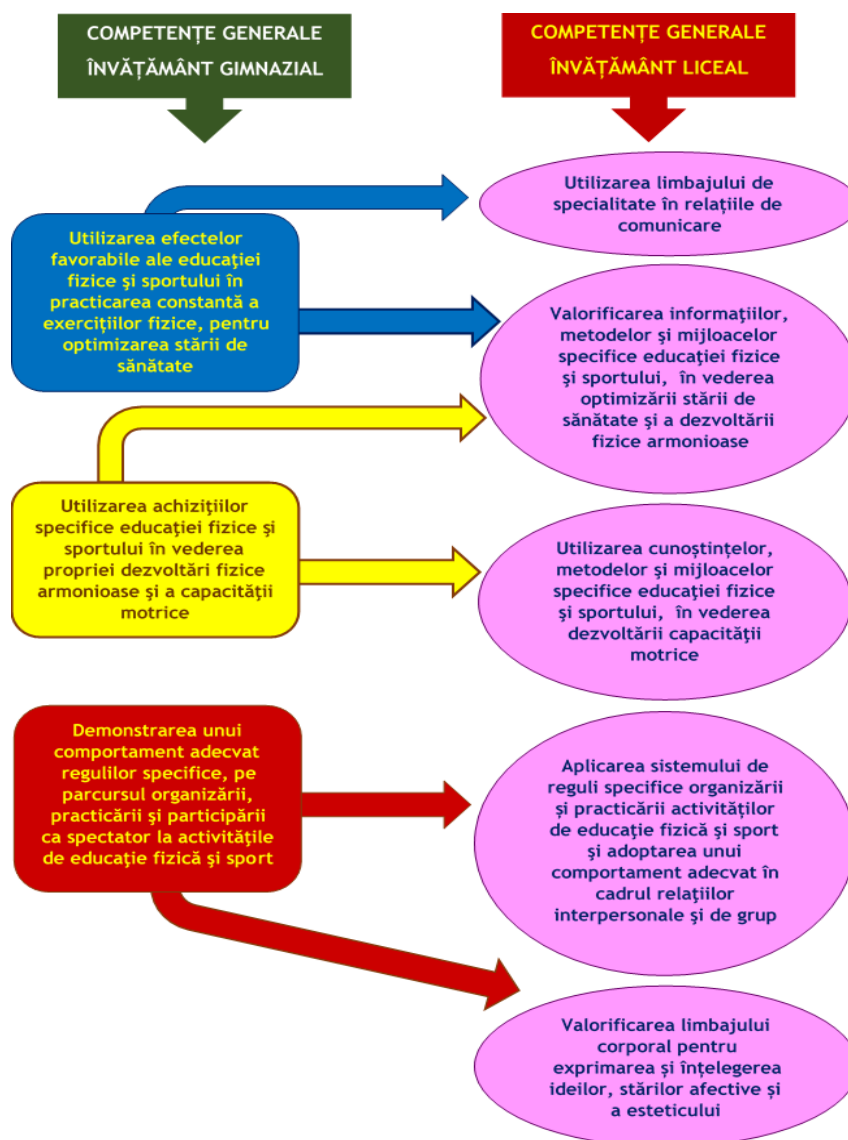
II.1.1. Competențele generale pentru învățământ gimnazial - premise pentru dobândirea competențelor în învățământul liceal

Competențele generale sunt prezentate în programele școlare în vigoare.

COMPETENȚE GENERALE	
ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL <i>(conform programei școlare - Anexa nr.2 la ordinul ministrului educației naționale nr.3393 / 28.02.2017)</i>	ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL <i>(conform programei școlare - Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr.5099/09.09.2009)</i>
1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate	1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare
2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice	2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase
3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport	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

II.1.2. Analiza comparativă a competențelor generale în cazul celor două cicluri de învățământ

În procesul tranziției de la ciclul gimnazial către cel liceal, analiza comparativă a competențelor generale oferă o primă imagine asupra consistenței conceptuale la nivelul curriculumului pentru disciplina Educație fizică.



Din schema de mai sus se poate observa o continuitate în ceea ce privește definirea competențelor generale la nivel de gimnaziu și de liceu, fiind vizate aceleași finalități ale educației fizice.

Competențele generale, vizate după parcurgerea celor două cicluri de învățământ (gimnazial și liceal) se constituie în rezultate ale învățării și reflectă:

- *cunoștințe* - ceea ce știe și înțelege elevul;
- *abilități (capacități, deprinderi, aptitudini)* - ce aplică în practică din ceea ce știe;
- *atitudini* - cum se raportează la propria persoană, la ceilalți și la lume.

Se observă că aceste competențe generale exprimă continuitate și complementaritate prin relații de interconținere dintre noile achiziții, care se bazează pe cele însușite anterior. Disciplina Educație fizică își propune să formeze elevul pentru viață, prin dobândirea unor competențe care să poată fi transferate cu ușurință în activități cotidiene.

Procesul de formare a competențelor generale depinde și de modul în care profesorul motivează elevii în legătură cu participarea la activitățile fizice și sportive extracurriculare, care completează influențele din mediul școlar, cu cele din mediile nonformale și informale.

CLASA A IX-A

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare

Clasa a IX-a - învățământ liceal

1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului

- cunoașterea principalilor indici antropometrici specifici vârstei și genului: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură;
- cunoașterea indicilor specifici de armonie corporală (de nutriție, de proporționalitate) și a indicilor funcționali;
- recunoașterea și descrierea atitudinilor corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat și exersarea unor programe individuale de corectare a atitudinilor deficiente.

1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor

- utilizarea terminologiei de specialitate însușite în anii anteriori;
- folosirea terminologiei de specialitate atât în cadrul lecțiilor de educație fizică, cât și în activitățile sportive extracurriculare și extrașcolare;
- denumirea procedeelelor metodice și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice;
- descrierea deprinderilor motrice fundamentale (de locomoție, de stabilitate și de manevrare) și specifice disciplinelor sportive;
- descrierea probelor de determinare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice;
- descrierea probelor de control aplicate pentru evaluarea nivelului de însușire a deprinderilor motrice.

2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase

Clasa a IX-a - învățământ liceal

2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definitorii ale dezvoltării fizice

- compararea și determinarea posturii corporale globale personale cu modelele prezentate (filme, materiale de specialitate, diapozitive, planșe);
- conceperea și prezentarea unui complex de exerciții pe fond muzical;
- conceperea și efectuarea programelor de exerciții pentru evitarea/eliminarea excedentului ponderal;
- efectuarea programelor de exerciții pentru dezvoltarea troficității și tonicității (pentru băieți) și dezvoltarea mobilității și supleței (pentru fete);
- realizarea de programe proprii de pregătire fizică, utilizând informații obținute de pe site-uri de specialitate și platforme dedicate;
- valorificarea informațiilor din spațiul virtual, destinate optimizării dezvoltării fizice.

2.2. Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică

- însușirea exercițiilor și exersarea complexelor de dezvoltare fizică prin exerciții libere, cu obiecte portative, la scara fixă, cu partener, pe perechi, pe fond muzical, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică;
- conducerea parțială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică, folosind terminologia specifică;
- exersarea unor programe individuale de dezvoltare fizică armonioasă și consolidarea reflexului de atitudine corporală corectă;
- însușirea și efectuarea programelor de exerciții de prevenire și corectare a celor mai frecvente abateri de la atitudinea corporală corectă, globală și segmentară;
- adoptarea măsurilor de menținere a raportului dintre înălțime și greutate, specific vârstei, în valori normale.

3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice

Clasa a IX-a - învățământ liceal

3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice

- exersarea mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice, prin procedee metodice specifice fiecărei calități motrice;
- parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice;
- organizarea de întreceri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență;
- utilizarea deprinderilor motrice specifice din diferitele discipline/ramuri sportive pentru dezvoltarea calităților motrice;
- utilizarea jocurilor de mișcare.

3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe

- exersarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate;
- utilizarea de elemente din gimnastica acrobatică în cadrul unor acțiuni motrice complexe;
- exersarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe;
- utilizarea diferitelor tipuri de sărituri sub formă de ștafete;
- practicarea globală a disciplinelor/probelor sportive, sub formă de întrecere /concurs;
- legări de 2, 3 sau mai multe elemente din gimnastica acrobatică;
- exersarea unor structuri din gimnastica aerobică, alcătuite din succesiuni de pași, sărituri.

3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs

- exersarea procedeelor tehnice în condiții variabile și în cele de întrecere/concurs, desfășurate conform prevederilor regulamentare;
- practicarea globală a disciplinelor/probelor sportive, sub formă de întrecere/concurs, în condiții regulamentare;
- conceperea și efectuarea de exerciții liber alese de gimnastică acrobatică;
- orientarea pregătirii pentru un post în echipă, în cadrul jocurilor sportive și exersarea acțiunilor tehnico-tactice specifice acestuia.

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

Clasa a IX-a - învățământ liceal

4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan

- integrarea într-o echipă constituită spontan;
- prevenirea/rezolvarea situațiilor conflictuale, care pot interveni între elevi în activitățile practice;
- îndeplinirea activităților practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare;
- încurajarea permanentă a elevilor pentru realizarea diferitelor sarcini în pregătirea concursurilor/întrecherilor;
- încurajarea atitudinii de fair-play față de adversar.

4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs

- îndeplinirea rolului de căpitan de echipă;
- îndeplinirea rolului de arbitru;
- îndeplinirea rolului de cronometror;
- îndeplinirea rolului de scorer;
- îndeplinirea rolului de starter.

4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare

- respectarea sarcinilor trasate în cadrul acțiunilor tactice individuale și colective de atac și apărare;
- respectarea sarcinilor postului în cadrul echipei;
- exersarea diferitelor acțiuni tactice de atac și apărare de pe toate posturile dintr-o echipă; joc cu temă.

5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului

Clasa a IX-a- învățământ liceal

5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale

- realizarea exercițiilor liber alese la sol, cu amplitudine, grație și corectitudine;
- realizarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă, pe fond muzical;
- realizarea programelor de gimnastică aerobă;
- realizarea săriturilor la aparate, cu amplitudine și corectitudine;
- realizarea unor programe de fitness.

5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului

- cunoașterea campionilor naționali/europeni/mondiali/olimpici la diferite discipline sportive;
- informarea asupra principalelor evenimente din lumea sportului;
- cunoașterea criteriilor de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport;
- culegerea de informații referitoare la valorile sportive-etalon în diferite discipline sportive.

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare

Clasa a X-a - învățământ liceal

1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului

- recunoașterea principalilor indici antropometrici specifici vârstei și genului: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură;
- identificarea indicilor specifici de armonie corporală (de nutriție, de proporționalitate) și a indicilor funcționali;
- cunoașterea și descrierea atitudinilor corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat și exersarea unor programe individuale de corectare a atitudinilor deficiente.
- conceperea unor programe individuale țintite pentru evitarea instalării și corectării atitudinilor deficiente apărute.

1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate

- însușirea și utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate;
- utilizarea terminologiei de specialitate atât în cadrul lecțiilor de educație fizică, cât și în activitățile sportive extracurriculare și extrașcolare;
- aplicarea procedeelelor metodice și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice;
- descrierea deprinderilor motrice fundamentale (de locomoție, de stabilitate și de manipulare) și specifice disciplinelor sportive;
- descrierea probelor de determinare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice;
- descrierea probelor de control aplicate pentru evaluarea nivelului de însușire a deprinderilor specifice disciplinelor sportive atletism, gimnastică acrobatică, baschet, handbal, fotbal, volei etc.

2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase

Clasa a X-a - învățământ liceal

2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate

- identificarea și determinarea posturii corporale globale personale cu modelele prezentate (filme, materiale de specialitate, diapozitive, planșe);
- conceperea și prezentarea unui complex de exerciții pe fond muzical, inspirate din mediul virtual și de pe site-uri de specialitate;
- orientarea și efectuarea programelor de exerciții fizice inspirate de pe site-uri/softuri de specialitate pentru evitarea excedentului ponderal;
- exersarea programelor de exerciții pentru dezvoltarea troficității și tonicității musculare, pentru dezvoltarea mobilității și supleței;
- identificarea și realizarea de programe proprii de pregătire fizică, utilizând informații obținute de pe site-uri de specialitate și platforme dedicate activităților motrice.

2.2. Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali

- urmărirea evoluției propriilor indici morfofuncționali în cadrul activităților motrice;
- respectarea cerințelor și succesiunii metodice în efectuarea complexelor de dezvoltare fizică prin exerciții libere, cu obiecte portative, la scara fixă, cu partener, pe perechi, pe fond muzical, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică;
- exersarea complexelor de dezvoltare fizică prin exerciții libere, cu obiecte portative, la scara fixă, cu partener, pe perechi, pe fond muzical, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică;
- conducerea parțială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică, folosind terminologia specifică;
- studierea, selectarea și exersarea programelor de exerciții de prevenire și corectare a celor mai frecvente abateri de la atitudinea corporală corectă, globală și segmentară și menținerea atitudinii corporale corecte în ora de educație fizică și în afara ei.

3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice

Clasa a X-a - învățământ liceal

3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice

- exersarea mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice, prin procedee metodice specifice fiecărei calități motrice;
- exersarea deprinderilor motrice specifice din diferitele discipline/ramuri sportive pentru dezvoltarea calităților motrice;
- parcurgerea unor trasee aplicative (combinat, care să cuprindă și mijloace- deprinderi și priceperi din diferitele discipline/ramuri sportive pentru dezvoltarea calităților motrice) specifice dezvoltării calităților motrice;
- realizarea unor parcurhuri aplicative pentru dezvoltarea calităților motrice cu ajutorul unor echipamente specifice pentru sporturi alternative (skateboard, waveboard, BMX, TRX, role, mountain bike etc);
- organizarea de întreceri și concursuri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență.

3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe

- exersarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe;
- exersarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate;
- utilizarea de elemente din gimnastica acrobatică/ritmică sportivă/sport aerobic în cadrul unor acțiuni motrice complexe;
- exersarea săriturilor cu sprijin însușite la aparatele de gimnastică din dotare (capră, ladă de gimnastică
- practicarea globală a disciplinelor/probelor sportive, sub formă de întrecere/concurs.

3.3. Aplicarea procedeele tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs

- exersarea procedeele tehnice în condiții variabile și în cele de întrecere/concurs, desfășurate conform prevederilor regulamentare;
- conceperea și efectuarea unor exerciții liber alese din gimnastica acrobatică;
- orientarea pregătirii pentru un post în echipă, în cadrul jocurilor sportive și exersarea acțiunilor tehnico-tactice specifice acestuia;
- participarea în funcție de abilitățile individuale la echipele reprezentative ale școlii.

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

Clasa a X-a - învățământ liceal

4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan

- integrarea într-un grup/echipă constituită spontan;
- integrarea într-o echipă preconstituită de către profesor sau la nivelul clasei pentru concursuri sportive școlare;
- prevenirea/rezolvarea situațiilor conflictuale, care pot interveni între elevi în activitățile practice;
- îndeplinirea activităților practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare;
- încurajarea permanentă a elevilor/colegilor pentru realizarea diferitelor sarcini în pregătirea concursurilor/ întrecerilor;
- prezentarea unor materiale care vizează încurajarea atitudinii de fair-play din viața unor sportivi consacrați.

4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs

- îndeplinirea rolului de căpitan de echipă;
- îndeplinirea rolului de arbitru;
- îndeplinirea rolului de cronometror/scorer/starter;
- îndeplinirea rolului de secund.

4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport

- respectarea sarcinilor trasate în cadrul acțiunilor tactice individuale și colective de atac și apărare;
- respectarea sarcinilor postului în cadrul echipei;
- exersarea diferitelor acțiuni tactice de atac și apărare de pe toate posturile dintr-o echipă;
- joc cu temă/joc bilateral, în condiții regulamentare.

5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului

Clasa a X-a- învățământ liceal

5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale

- realizarea exercițiilor liber alese la sol, executate cu amplitudine, grație și corectitudine;
- realizarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă frontal/grupe pe fond muzical, cu indici superiori de amplitudine și corectitudine;
- realizarea săriturilor la aparate, cu amplitudine și corectitudine;
- realizarea programelor opționale de gimnastică ritmică sportivă și sport aerobic.

5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului

- cunoașterea/recunoașterea campionilor naționali/europeni/mondiali/olimpici la diferite discipline sportive și a performanțelor obținute de aceștia;
- informarea permanentă asupra principalelor evenimente interne și internaționale din lumea sportului;
- cunoașterea criteriilor de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport;
- culegerea de informații referitoare la valorile sportive-etalon în diferite discipline sportive.

II.1.4. Conținutul programei pentru clasele a IX-a și a X-a - învățământ liceal (*)

CLASA A IX-A

Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ liceal	
	Elemente de conținut	
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	<ul style="list-style-type: none"> • 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. Protecția individuală	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnici de reechilibrare • Modalități de atenuare a șocurilor • Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii”- pregătirii organismului pentru efort - rolul respirației în efort și refacere • Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții 	
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	
4. Culturalitate	<ul style="list-style-type: none"> • Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport • Valori sportive etalon în diferite discipline sportive 	
5. Calități motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Probe de determinare a nivelului calităților motrice • Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice • Procedee și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calităților motrice 	

Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ liceal
	Elemente de conținut
6. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Deprinderile motrice de locomoție • Deprinderile motrice de stabilitate • Deprinderi motrice de manevrare
7. Discipline sportive	<p>A. ATLETISM</p> <p>Probe de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> •alergarea de viteză •alergarea de rezistență •<i>*alergarea peste obstacole</i> •alergarea de ștafetă <p>Probe de sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"> •săritura în lungime cu elan •<i>*săritura în înălțime</i> •<i>*triplu salt cu elan redus</i> <p>Probe de aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncarea greutății <p>B. GIMNASTICĂ</p> <p>a) gimnastică acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> •elemente acrobatice statice și dinamice •variante de legări de elemente și <i>*linii acrobatice</i> •<i>*modele de exerciții liber alese, la sol</i> <p>b) sărituri la aparate</p> <ul style="list-style-type: none"> •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> <p>c) <i>* programe de gimnastică de tip aerobic</i></p> <p>C. JOCURI SPORTIVE</p> <p>1. Baschet</p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasare și prindere • driblingul alternativ cu înălțimi și ritmuri variate • procedee de aruncare la coș de pe loc și din deplasare • oprirea și pivotarea <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziții și deplasări specifice • <i>*scoaterea mingii din dribling</i> <p>Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcajul • pătrunderea • depășirea • recuperarea • „dă și du-te” • contraatacul • <i>*atacul „în potcoavă”</i>

Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ liceal
	Elemente de conținut
	<p>Acțiuni tactice folosite în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul adversarului cu și fără minge • urmărirea la panou • intercepta • apărare „om la om” în propria jumătate de teren <p>Joc bilateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la un panou și la două panouri <p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor <p>Informații din baschet</p> <p>2. Fotbal</p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • deposedarea din față și *din lateral • respingerea mingii cu capul și cu piciorul <p>Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcajul • pătrunderea • depășirea • „un-doi”-ul • *încrucișarea • *așezarea pe posturi în atac <p>Acțiuni tactice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul adversarului cu și fără minge • intercepta • sistem de apărare om la om <p>Joc bilateral</p> <ul style="list-style-type: none"> • pe teren redus și/sau normal <p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fault, henț, auturile laterale și de poartă • repunerea mingii în joc • semnalizările arbitrilor <p>Informații din fotbal</p> <p>3. Handbal</p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • *structuri tehnice complexe <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozițiile și deplasările specifice pe semicerc • blocarea mingii aruncate de adversar • culegerea mingii de pe sol <p>Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcajul • pătrunderea • depășirea • contraatacul direct și * cu intermediar • sistemul de atac cu un jucător pivot

Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ liceal Elemente de conținut
	<p>Acțiuni tactice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • replierea • marcajul adversarului cu și fără minge • intercepta • sistemul de apărare 5 + 1 <p>Joc bilateral</p> <p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fault, pași, călcarea semicercului, • schimbarea de jucători, • repunerea mingii în joc, • semnalizările arbitrilor <p>Informații din handbal</p> <p>4. Volei</p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziții și deplasări specifice • preluarea cu două mâini de sus, cu două mâini de jos • *<i>plonjonul înapoi și lateral</i> <p>Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezarea pe teren pentru primirea mingii din serviciu • * <i>combinații în atac cu 2-3 loviri ale mingii, din două zone apropiate</i> <p>Acțiuni tactice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat • * <i>blocajul individual</i> <p>Joc bilateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 3, 4 x 4 pe terenuri de dimensiuni reduse • 6 x 6 pe teren normal <p>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</p> <p>Informații din volei.</p> <p>5. ** Torball - Goalbal</p> <p>Procedee tehnice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Procedee tehnice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele • plonjon stânga/ dreapta cu picioarele • plonjon cu dublarea la distanță optimă între apărători <p>Acțiuni tactice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ liceal
	Elemente de conținut
	<p>Acțiuni tactice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziționare corectă în poziție fundamentală, cu așezare pe covoarele de poziționare (torball) (jucătorul central retras) • poziționare cu jucătorul central avansat • schimbarea locului jucătorului central • schimbarea locului jucătorilor de margine <p>Regulamentul de joc. Joc bilateral cu aplicarea regulamentului. Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball-Goalbal.</p> <p>D. Discipline sportive alternative</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

(*) NOTĂ:

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 cu cecitate (nevăzători) sau cu ambliopie (slab văzători).

Domenii de conținut	Clasa a X-a - învățământ liceal
	Elemente de conținut
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching
2. Protecția individuală	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnici de reechilibrare • Modalități de atenuare a șocurilor • Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - rolul respirației în efort și refacere • Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	<ul style="list-style-type: none"> • 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
4. Culturalitate	<ul style="list-style-type: none"> • Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport • Valori sportive etalon în diferite discipline sportive
5. Calități motrice	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> - vitezei de deplasare, - îndemnării (coordonării), în condiții de viteză și precizie - forței explozive, - rezistenței musculare locale, - rezistenței la eforturi uniforme și * <i>variabile.</i>
6. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Deprinderile motrice de locomoție • Deprinderile motrice de stabilitate • Deprinderi motrice de manevrare
7. Discipline sportive	<p>DISCIPLINE SPORTIVE</p> <p>A. ATLETISM</p> <p>Probe de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergarea de viteză cu start de jos • alergarea de rezistență <p>Probe de sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • săritura în lungime cu elan • *<i>săritura în înălțime</i> • *<i>triplu salt</i> <p>Probe de aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncarea greutății <p>Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe Informații din activitatea atletică locală, națională și internațională</p>

Domenii de conținut	Clasa a X-a - învățământ liceal Elemente de conținut
[7. Discipline sportive]	<p>B. GIMNASTICĂ</p> <p>a) gimnastică acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații de elemente acrobatice statice și dinamice • modele de linii acrobatice și de exerciții integrale • structuri care pot fi exersate pe fond muzical <p>b) sărituri la aparate</p> <ul style="list-style-type: none"> • la capră: în sprijin depărtat cu întoarcere 180° (fete); în sprijin ghemuit printre brațe (băieți) • <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> <p>c) gimnastică ritmică sportivă (opțional):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>d) sport aerobic (opțional):</p> <ul style="list-style-type: none"> • modele de combinații de elemente ritmice • modele de exerciții integrale individual, în perechi și în grup • structuri care pot fi exersate pe fond muzical <p>Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii <i>* Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii</i></p> <p>C. JOCURI SPORTIVE</p> <p>1. Baschet</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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> <p>2. Fotbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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> <p>3. Handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 handbal</i>

Domenii de conținut	Clasa a X-a - învățământ liceal
	Elemente de conținut
[7. Discipline sportive]	<p>4. Volei</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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> <p>5. ** Torball - Goalbal</p> <p>Procedee tehnice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Procedee tehnice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele • plonjon stânga/ dreapta cu picioarele • plonjon cu dublarea la distanță optimă între apărători <p>Acțiuni tactice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Acțiuni tactice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Regulamentul de joc. Joc bilateral cu aplicarea regulamentului. * <i>Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball-Goalbal.</i></p> <p>D. Discipline sportive alternative</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

(*) NOTĂ:

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 cu cecitate (nevăzători) sau cu ambliopie (slab văzători).

II.2. Proiectare și planificare didactică la clasele a IX-a și a X-a - învățământ liceal

II.2.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a - învățământ liceal

Proiectarea și planificarea didactică pentru anul școlar 2022-2023 se realizează pornind de la stadiul achizițiilor elevilor la sfârșitul clasei a VIII-a, după 9 ani de școlarizare. În acest demers, cadrul didactic va parcurge următoarele etape:

ETAPE

1. **EVALUAREA INIȚIALĂ A ELEVILOR**, de-a lungul unei perioade de 2-3 săptămâni la începutul anului școlar, pentru stabilirea nivelului achizițiilor, la începutul ciclului de învățământ liceal, respectiv a competențelor insuficient structurate în raport cu programa clasei a IX-a.
2. **ANALIZA COMPARATIVĂ** Aa programei școlare pentru Educație fizică, din învățământul gimnazial și din învățământul liceal pentru identificarea elementelor comune și diferențiale care să permită o abordare didactică lineară și concentrică a conținuturilor.
3. **REALIZAREA PROIECTĂRII ȘI PLANIFICĂRII** pe baza rezultatelor evaluării inițiale a elevilor, cu accent pe anticiparea unor eventuale probleme de învățare în contextul identificării unor discontinuități între achizițiile de la sfârșitul clasei a VIII-a și cele așteptate la nivelul clasei a IX-a. Proiectarea didactică va ilustra relația dintre cunoștințe, abilități (deprinderi/capacități/aptitudini) și atitudini, în cadrul fiecărei categorii de conținut al instruirii.
4. **REVIZUIREA PERIODICĂ A DOCUMENTELOR DE PROIECTARE ȘI PLANIFICARE**, și implicit a conținutului predării, ca urmare a evaluărilor formative și a analizei corelative, constante, dintre conținuturile estimate a fi insuficient asimilate/neasimilate și competențele specifice pentru clasa a IX-a.

În procesul de proiectare și planificare, cadrul didactic va avea în vedere:

- structurarea unităților tematice de inițiere/consolidare a deprinderilor specifice practicării probelor atletice prevăzute în programă, în perioadele de lucru în aer liber;
- conceperea unor unități tematice de inițiere/consolidare a deprinderilor specifice unui joc sportiv dintre cele prevăzute în programa școlară, atât în aer liber, cât și în sală;
- proiectarea unor unități tematice de inițiere/consolidare a deprinderilor motrice specifice ramurilor gimnasticii, dintre care nu vor lipsi gimnastica acrobatică și săriturile cu sprijin, în perioadele de lucru în sală.

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 au contribuit la dobândirea competențelor specifice prevăzute de programă.

II.2.2. Modele de planificare pentru clasa a IX-a - învățământ liceal

Cadrele didactice vor elabora următoarele documente de planificare:

- *eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice;*
- *planificarea calendaristică anuală;*
- *proiectarea unităților tematice.*

Prezentăm, în cele ce urmează, câte un model pentru fiecare dintre cele trei documente de planificare.

Eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice¹

Unitatea de învățământ:.....

An școlar: 2022-2023

Clasa: a IX-a

Zona geografică: șes

Mediul: urban









Baza materială: Sala de sport (30m x 15m), teren de sport (40m x 60m)

Resurse materiale: bastoane, bănci, cercuri, corzi, gantere, gărdulete, jaloane, ladă de gimnastică, mingi, saltele, scara fixă, trambulină

Nr. crt.	DOMENII DE COMPETENȚĂ	UNITĂȚI TEMATICE	MODULUL I - 7 săptămâni 05 septembrie - 21 octombrie 2022							MODULUL II - 8 săptămâni 31 octombrie-22 decembrie 2022									
			SEPTEMBRIE				OCTOMBRIE			NOIEMBRIE				DECEMBRIE					
			S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			LECTȚIA							LECTȚIA									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică ³																		
2	Protecția individuală ³																		
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate ³																		
4	Culturalitate ³																		
5	Calități motrice ⁴	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența																	
		Forța																	
6	Deprinderi motrice fundamentale																		
7	Discipline sportive	Gimnastică	Gimnastică acrobatică																
			Sărituri la aparate																
		Atletism	Alergare de viteză																
			Alergare de rezistență																
			Săritură lungime/ Săritura în înălțime																
		Joc sportiv ⁷	Aruncarea greutății																
Joc sportiv 1 Baschet																			
		Joc sportiv 2 Fotbal																	
8	Evaluare																		

Nr. crt.	DOMENII DE COMPETENȚĂ	UNITĂȚI TEMATICE	MODULUL III - 4 săptămâni 09 ianuarie - 03 februarie 2023				MODULUL IV - 8 săptămâni 13 februarie - 06 aprilie 2023								MODULUL V - 9 săptămâni 19 aprilie - 16 iunie 2023									
			IANUARIE				FEBRUARIE				MARTIE				APRILIE			MAI				IUNIE		
			S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
			16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
LECȚIA				LECȚIA								LECȚIA												
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică ³		VACANȚĂ (01-08 ianuarie 2023)				VACANȚĂ (06-12 FEBRUARIE 2023)								VACANȚĂ (07-18 APRILIE 2023)									
2	Protecția individuală ³		LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI									
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate ³		LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI									
4	Culturalitate ³		LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI									
5	Calități motrice ⁴	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI									
		Forța	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI									
6	Deprinderi motrice fundamentale		LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI									
7	Discipline sportive	Gimnastică	Gimnastică acrobatică	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								
			Sărituri la aparate	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								
		Atletism	Alergarea de viteză	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								
			Alergare de rezistență	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								
			Săritură în lungime /Săritura în înălțime	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								
Joc sportiv ⁷	Aruncarea greutății	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI										
	Joc sportiv 1 Baschet	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI										
		Joc sportiv 2 Fotbal	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI									
8	Evaluare		LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI									

LEGENDA

	ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE		LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI ⁶
	TEMĂ DE LECȚIE		VACANȚĂ
	SĂPTĂMÂNA ȘCOALA ALTFEL		SĂPTĂMÂNA VERDE
	EVALUARE SUMATIVĂ		EVALUARE INIȚIALĂ

NOTĂ:

1. „Planificarea calendaristică anuală” este concepută pentru anul școlar 2022-2023, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu aparatură, echipamente și instalații sportive. Acest model va fi adaptat de cadrele didactice condițiilor de lucru specifice (zona geografică, baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor, tradiția școlii) din unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.
2. Domeniile de conținut sunt prevăzute de programa școlară în vigoare, *Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr.5099/09.09.2009.*
3. Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.
4. Cu excepția forței, în majoritatea situațiilor de instruire, calitățile motrice vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de deprinderi motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.
5. Pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educațională optimă și pe instruirea diferențiată a elevilor, pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, se vor aborda: două probe atletice, de preferat din grupe diferite, la alegerea elevilor; elemente din gimnastică acrobatică sau o săritură cu sprijin, la un aparat de gimnastică; 2 jocuri sportive, la alegere.
6. În „lecția la dispoziția profesorului”, cadrul didactic poate desfășura următoarele tipuri de activități, după caz: reevaluarea elevilor care doresc să își îmbunătățească performanțele motrice obținute la evaluări anterioare, încheierea mediilor, organizarea unor situații de instruire pentru aprofundarea conținuturilor exersate de-a lungul modulelor respective (în funcție de opțiunile elevilor), întreceri sau concursuri intra- și/sau interclase.

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ

EDUCAȚIE FIZICĂ

CLASA a IX-a
ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL

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

COMPETENȚE SPECIFICE

- 1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului
- 1.2 Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor
- 2.1 Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definiției ale dezvoltării fizice
- 2.2 Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică
- 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 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

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ (*)

EDUCAȚIE FIZICĂ

Unitatea de învățământ:

An școlar: 2022-2023

Cadru didactic:

MODULUL I - 7 săptămâni 05 septembrie - 21 octombrie 2022						
Competențe specifice	Domenii de conținut		Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE TEORETICĂ				1	S1	
1.1. 2.1. 2.2. 5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	Măsurători specifice	Înălțime, Greutate Perimetre/diametre, anvergură	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
		Indicatori specifici	- de nutriție - de proporționalitate			
		Indicii funcționali și determinarea acestora	Frecvența cardiacă Ritm respirator			
		Atitudini corporale deficiente	Cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat			
		Profilaxia și *Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente	Adoptarea unei atitudini corporale corecte			
		Complexe de dezvoltare fizică	Exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical, etc.			
2.1. 2.2. 4.3.	Protecția individuală	Tehnici de reechilibrare	Relația efort - refacere			
		Modalități de atenuare a șocurilor	Prelucrarea normelor de protecție fizică a elevilor			
		Modalități de atenuare a șocurilor	Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților Modalități de atenuare a șocurilor			
		Cunoștințe teoretice	Importanța încălzirii Rolul respirației în efort și refacere Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții			
4.1. 4.3. 5.1.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare	Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție Arbitraj/autoarbitraj			
		Situatii conflictuale care pot interveni în activitățile practice	Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal			
		Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală			
		Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play	Respect față de adversari și parteneri Corectitudine în situații variate			
		Regulamentele disciplinelor sportive	Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive			
		Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv			
1.2. 5.2.	Culturalitate	Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive			

1.2. 3.1. 3.2. 4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție, viteză de repetiție, viteză de deplasare; viteză în regim de îndemânare; viteză în execuția unor structuri motrice frecvente în cadrul disciplinelor sportive îndemânare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acțiunilor (individual, în perechi, cu parteneri, față de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice disciplinelor sportive rezistență cardio-respiratorie și musculară la eforturi aerobe, anaerobe și mixte; rezistență musculară locală; rezistență generală specifică domeniului de calificare profesională. 	1, 2		-
		Forța	<ul style="list-style-type: none"> forță dinamică segmentară; forță explozivă; forță în durată mică; forță specifică diferitelor acțiuni motrice 	6	2 S2-S7	
1.2. 3.2. 4.2.	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		-
		Deprinderi de stabilitate				
		Deprinderi de manevrare				
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 4.2. 4.3. 5.2.	Joc sportiv	Fotbal	Acțiuni tactice de atac Acțiuni tactice de apărare Joc bilateral	6	S2-S7	

MODULUL II – 8 săptămâni
31 octombrie-22 decembrie 2022

Competențe specifice	Domenii de conținut	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S8	
1.1. 2.1. 2.2. 5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	Măsurători specifice	Înălțime, Greutate Perimetre/diametre, anvergură	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
		Indicatori specifici	- de nutriție - de proporționalitate		
		Indicii funcționali și determinarea acestora	Frecvența cardiacă Ritm respirator		
		Atitudini corporale deficiente	Cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat		
		Profilaxia și *Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente	Adoptarea unei atitudini corporale corecte		
		Complexe de dezvoltare fizică	Exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical, etc.		
2.1. 2.2. 4.3.	Protecția individuală	Tehnici de reechilibrare	Relația efort - refacere		
		Modalități de atenuare a șocurilor	Prelucrarea normelor de protecție fizică a elevilor		
		Modalități de atenuare a șocurilor	Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților Modalități de atenuare a șocurilor		
		Cunoștințe teoretice	Importanța încălzirii Rolul respirației în efort și refacere Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții		
4.1. 4.3. 5.1.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare	Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție Arbitraj/autoarbitraj		
		Situații conflictuale care pot interveni în activitățile practice	Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal		
		Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală		
		Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play	Respect față de adversari și parteneri Corectitudine în situații variate		
		Regulamentele disciplinelor sportive	Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive		
		Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv		
1.2. 5.2.	Culturalitate	Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive		

1.2. 3.1. 3.2. 4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție, viteză de repetiție, viteză de deplasare; viteză în regim de îndemănare; viteză în execuția unor structuri motrice frecvente în cadrul disciplinelor sportive îndemănare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acțiunilor (individual, în perechi, cu parteneri, față de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice disciplinelor sportive rezistență cardio-respiratorie și musculară la eforturi aerobe, anaerobe și mixte; rezistență musculară locală; rezistență generală specifică domeniului de calificare profesională. 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu deprinderile motrice sportive, pe parcursul întregului an școlar		
		Forța	<ul style="list-style-type: none"> forță dinamică segmentară; forță explozivă; forță în durată mică; forță specifică diferitelor acțiuni motrice 	5	S9-S13 S13	-
1.2. 3.2. 4.2.	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		-	
		Deprinderi de stabilitate				
		Deprinderi de manevrare				
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.2. 5.1. 5.2.	Gimnastică	Gimnastică acrobatică	Elemente acrobaticice statice Elemente acrobaticice dinamice Variante de linii acrobaticice	6	S9-S14 S14	
		Săritură cu sprijin la aparate, la alegere	Sărituri la capră: <ul style="list-style-type: none"> Săritură în sprijin depărtat Săritură în sprijin ghemuit Săritură la lada de gimnastică: <ul style="list-style-type: none"> Cu rostogolire pe lada situată longitudinal În sprijin ghemuit pe lada dispusă transversal, urmată de săritură cu extensie 	6	S9-S14 S14	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S15	

MODULUL III – 4 săptămâni
09 ianuarie – 03 februarie 2023

Competențe specifice	Domenii de conținut	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S16	
1.1. 2.1. 2.2. 5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	Măsurători specifice	Înălțime, Greutate Perimetre/diametre, anvergură	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
		Indicatori specifici	- de nutriție - de proporționalitate		
		Indicii funcționali și determinarea acestora	Frecvența cardiacă Ritm respirator		
		Atitudini corporale deficiente	Cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat		
		Profilaxia și <i>*Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</i>	Adoptarea unei atitudini corporale corecte		
		Complexe de dezvoltare fizică	Exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical, etc.		
2.1. 2.2. 4.3.	Protecția individuală	Tehnici de reechilibrare	Relația efort - refacere		
		Modalități de atenuare a șocurilor	Prelucrare normelor de protecție fizică a elevilor		
		Modalități de atenuare a șocurilor	Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților Modalități de atenuare a șocurilor		
		Cunoștințe teoretice	Importanța încălzirii Rolul respirației în efort și refacere Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții		
4.1. 4.3. 5.1.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare	Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție Arbitraj/autoarbitraj		
		Situații conflictuale care pot interveni în activitățile practice	Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal		
		Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală		
		Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play	Respect față de adversari și parteneri Corectitudine în situații variate		
		Regulamentele disciplinelor sportive	Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive		
1.2. 5.2.	Culturalitate	Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv		
		Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive		

1.2. 3.1. 3.2. 4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție, viteză de repetiție, viteză de deplasare; viteză în regim de îndemănare; viteză în execuția unor structuri motrice frecvente în cadrul disciplinelor sportive îndemănare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acțiunilor (individual, în perechi, cu parteneri, față de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice disciplinelor sportive rezistență cardio-respiratorie și musculară la eforturi aerobe, anaerobe și mixte; rezistență musculară locală; rezistență generală specifică domeniului de calificare profesională. 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu deprinderile motrice sportive, pe parcursul întregului an școlar		
1.2. 3.2. 4.2.	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		-
		Deprinderi de stabilitate				
		Deprinderi de manevrare				
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 4.2. 4.3. 5.2.	Joc sportiv	Baschet	Acțiuni tactice de atac Acțiuni tactice de apărare Joc bilateral	3	S17-S19	

MODULUL IV - 8 săptămâni
13 februarie - 06 aprilie 2023

Competențe specifice	Domenii de conținut	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S20	
1.1. 2.1. 2.2. 5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	Măsurători specifice	Înălțime, Greutate Perimetre/diametre, anvergură	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
		Indicatori specifici	- de nutriție - de proporționalitate		
		Indicii funcționali și determinarea acestora	Frecvența cardiacă Ritm respirator		
		Atitudini corporale deficiente	Cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat		
		Profilaxia și <i>*Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</i>	Adoptarea unei atitudini corporale corecte		
		Complexe de dezvoltare fizică	Exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical, etc.		
2.1. 2.2. 4.3.	Protecția individuală	Tehnici de reechilibrare	Relația efort - refacere		
		Modalități de atenuare a șocurilor	Prelucrarea normelor de protecție fizică a elevilor		
		Modalități de atenuare a șocurilor	Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților Modalități de atenuare a șocurilor		
		Cunoștințe teoretice	Importanța încălzirii Rolul respirației în efort și refacere Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții		
4.1. 4.3. 5.1.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare	Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție Arbitraj/autoarbitraj		
		Situații conflictuale care pot interveni în activitățile practice	Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal		
		Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală		
		Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play	Respect față de adversari și parteneri Corectitudine în situații variate		
		Regulamentele disciplinelor sportive	Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive		
1.2. 5.2.	Culturalitate	Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv		
		Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive		

1.2. 3.1. 3.2. 4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție, viteză de repetiție, viteză de deplasare; viteză în regim de îndemănare; viteză în execuția unor structuri motrice frecvente în cadrul disciplinelor sportive îndemănare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acțiunilor (individual, în perechi, cu parteneri, față de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice disciplinelor sportive rezistență cardio-respiratorie și musculară la eforturi aerobe, anaerobe și mixte; rezistență musculară locală; rezistență generală specifică domeniului de calificare profesională. 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu deprinderile motrice sportive, pe parcursul întregului an școlar	
1.2. 3.2. 4.2.	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
		Deprinderi de stabilitate			
		Deprinderi de manevrare			
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.2. 5.1. 5.2.	Atletism	Aruncări	Aruncarea greutății	6	S21-S26 S26
		Sărituri	Săritură în lungime cu elan	6	S21-S26 S26
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 4.2. 4.3. 5.2.	Joc sportiv	Baschet	Acțiuni tactice de atac Acțiuni tactice de apărare Joc bilateral	5	S21-S25 S25
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S27
SĂPTĂMÎNA „Școala altfel!”				1	S28

MODULUL V – 9 săptămâni
19 aprilie – 16 iunie 2023

Competențe specifice	Domenii de conținut	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S29	
1.1. 2.1. 2.2. 5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	Măsurători specifice	Înălțime, Greutate Perimetre/diametre, anvergură	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
		Indicatori specifici	- de nutriție - de proporționalitate		
		Indicii funcționali și determinarea acestora	Frecvența cardiacă Ritm respirator		
		Atitudini corporale deficiente	Cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat		
		Profilaxia și <i>*Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</i>	Adoptarea unei atitudini corporale corecte		
		Complexe de dezvoltare fizică	Exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical, etc.		
2.1. 2.2. 4.3.	Protecția individuală	Tehnici de reechilibrare	Relația efort - recuperare		
		Modalități de atenuare a șocurilor	Prelucrare normelor de protecție fizică a elevilor		
		Modalități de atenuare a șocurilor	Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților Modalități de atenuare a șocurilor		
		Cunoștințe teoretice	Importanța încălzirii Rolul respirației în efort și recuperare Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții		
4.1. 4.3. 5.1.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare	Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție Arbitraj/autoarbitraj		
		Situații conflictuale care pot interveni în activitățile practice	Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal		
		Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală		
		Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play	Respect față de adversari și parteneri Corectitudine în situații variate		
		Regulamentele disciplinelor sportive	Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive		
		Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv		
1.2. 5.2.	Culturalitate	Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive		

1.2. 3.1. 3.2. 4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție, viteză de repetiție, viteză de deplasare; viteză în regim de îndemânare; viteză în execuția unor structuri motrice frecvente în cadrul disciplinelor sportive / îndemânare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acțiunilor (individual, în perechi, cu parteneri, față de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice disciplinelor sportive / rezistență cardio-respiratorie și musculară la eforturi aerobe, anaerobe și mixte; rezistență musculară locală; rezistență generală specifică domeniului de calificare profesională. 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu deprinderile motrice sportive, pe parcursul întregului an școlar	
1.2. 3.2. 4.2.	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție Deprinderi de stabilitate Deprinderi de manevrare		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.2. 5.2.	Atletism	Alergări, o probă la alegere	Alergare de viteză: <ul style="list-style-type: none"> - Pasul alergător de accelerare - Pasul alergător lansat de viteză - Startul de jos și lansarea de la start Alergare de rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - Pasul alergător lansat de semifond - Startul de sus și lansarea de la start Coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare	6	S30 S31-S35 S35
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 4.2. 4.3. 5.2.	Joc sportiv	Baschet	Acțiuni tactice de atac Acțiuni tactice de apărare Joc bilateral	5	S30-S34 S34
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S36
SĂPTĂMÂNA VERDE				1	S37

Legendă:

- Elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție
- Evaluare sumativă
- Temă de lecție

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
▪ Exerciții pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare	1	13
▪ Un exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o săritură la un aparat de gimnastică, dintre cele prevăzute de programa școlară	1	14
▪ Randamentul în jocul sportiv practicat opțional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor	1	25/34
▪ O probă athletică aleasă dintre cele prevăzute de programa școlară	1	26/35

(*) NOTĂ:

Prezenta „Planificare calendaristică anuală” este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ.

PROIECTAREA UNITĂȚII TEMATICE (*)
CLASA a IX-a

Unitatea de învățământ:
An școlar: 2022-2023

Număr de lecții alocate: 6

Săptămâna de aplicare: S30-S35

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: ATLETISM - ALERGAREA DE REZISTENȚĂ

Nr. lecții	Săpt. de aplicare	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
30	30	1.2. 3.1. 3.3. 5.1.	Alergarea de rezistență pe 600m (F) și 800m (B)	- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor - enumerarea prevederilor regulamentului de concurs - alergare continuă în tempou de 2/4 timp de 4 minute	10'-12'	- fluier - cronometru - jaloane	Evaluare inițială
31	31	1.2. 3.1. 3.3. 5.1.	- Pasul lansat în tempo moderat în linie dreaptă - - Startul de sus și lansarea de la start	- exersarea pe grupe de 6-8 elevi a pasului lansat în tempo moderat pe distanțe de 100-200-300 m - alergări pe distanța de 150-200 m, luând contacte diferite pe sol în faza de amortizare (pe pingea, pe partea exterioară, pe toată talpa, pe toc) - exersarea startului de sus, executat individual și pe grupe, în linie dreaptă - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor - enumerarea prevederilor regulamentului de concurs	10'-12'	- fluier - cronometru - jaloane	Evaluare continuă
32	32	1.2. 3.1. 3.3. 5.1.	- Pasul lansat în tempo moderat în linie dreaptă și în turnantă - Coordonarea ritmului respirator	- exersarea pe grupe a pasului lansat în tempo moderat în turnantă, pe distanța de 80-100 m - exersarea alergării pe distanțe cuprinse între 100-200 m, corelată cu ritmul respirator - exersarea alergării repetate pe distanțe de 200-400 m cu aprecierea tempoului de alergare - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor - enumerarea prevederilor regulamentului de concurs	10'-12'	- fluier - cronometru - jaloane	Evaluare continuă
33-34	33-34	1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.2. 5.2.	- Pasul lansat în tempo variat - Alergarea în pluton - Sosirea	- exersarea pe grupe de 6-8 elevi a alergării în tempo variat pe distanțe de 200-400 m - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor - exersarea alergării pe grupe, pe distanța de 100-200 m, cu accelerare pe ultimii 50 m - exersarea acțiunilor motrice în acord cu explicațiile și demonstrațiile profesorului	10'-12'	- fluier - cronometru - jaloane - teste scrise - portofolii	Evaluare continuă

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
				- evaluarea cunoștințe teoretice cu ajutorul testelor scrise/portofoliilor.			
35	35		Alergarea de rezistență pe 600m (F) și 800m (B)	Alergarea de rezistență pe 600m (F) și 800m (B) Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism	15'	- fluier - cronometru - jaloane - teste scrise - portofolii	Evaluare sumativă
Cunoștințe teoretice		<ul style="list-style-type: none"> • Prevederile regulamentului de concurs (dimensiunea pistei, reguli de concurs) • Fazele alergărilor de rezistență • Recordurile mondiale în probele de rezistență 					
Valori și atitudini		<ul style="list-style-type: none"> • Interes pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate • Spirit competitiv și fair-play • Interes constant pentru fenomenul sportiv • Simț estetic, deschidere pentru frumos • 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 alocat activităților școlare cu timpul liber 					

(*) NOTĂ:

„Proiectarea unității tematice” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2022-2023, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și echipamente sportive.

Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor specifice existente în unitatea de învățământ (baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor) în care își desfășoară activitatea.

Cadrele didactice au obligația să elaboreze astfel de documente pentru toate unitățile tematice existente la nivelul clasei a IX-a.

II.2.3. Proiectare și planificare didactică la clasa a X-a - învățământ liceal

Proiectarea și planificarea didactică pentru anul școlar 2022-2023 se realizează pornind de la stadiul achizițiilor elevilor la sfârșitul clasei a IX-a, după 10 ani de școlarizare. În acest demers, cadrul didactic va parcurge următoarele etape:

ETAPE

1. **EVALUAREA INIȚIALĂ A ELEVILOR**, de-a lungul unei perioade de 2-3 săptămâni la începutul anului școlar, pentru stabilirea nivelului achizițiilor din clasa a IX-a, respectiv a competențelor insuficient structurate în raport cu programa clasei a X-a.
2. **ANALIZA COMPARATIVĂ** a programelor școlare pentru Educație fizică la clasa a IX-a și la clasa a X-a - învățământ liceal, pentru identificarea elementelor comune și diferențiale care să permită o abordare didactică lineară și concentrică a conținuturilor.
3. **REALIZAREA PROIECTĂRII ȘI PLANIFICĂRII** pe baza rezultatelor evaluării inițiale a elevilor, cu accent pe anticiparea unor eventuale probleme de învățare în contextul identificării unor discontinuități între achizițiile de la sfârșitul clasei a IX-a și cele așteptate la nivelul clasei a X-a. Proiectarea didactică va ilustra relația dintre cunoștințe, abilități (deprinderi/capacități/aptitudini) și atitudini, în cadrul fiecărei categorii de conținut al instruirii.
4. **REVIZUIREA PERIODICĂ A DOCUMENTELOR DE PROIECTARE ȘI PLANIFICARE**, și implicit a conținutului predării, ca urmare a evaluărilor formative și analizei corelative, constante, dintre conținuturile apreciate a fi insuficient asimilate/neasimilate și competențele specifice pentru clasa a X-a.

În procesul de proiectare și planificare, cadrul didactic va avea în vedere:

- structurarea unităților tematice de inițiere/consolidare a deprinderilor specifice practicării probelor atletice prevăzute în programă, în perioadele de lucru în aer liber;
- conceperea unor unități tematice de inițiere/consolidare a deprinderilor specifice unui joc sportiv dintre cele prevăzute în programa școlară, atât în aer liber, cât și în sală;
- proiectarea unor unități tematice de inițiere/consolidare a deprinderilor motrice specifice ramurilor gimnasticii, dintre care nu vor lipsi gimnastica acrobatică și săriturile cu sprijin, în perioadele de lucru în sală.

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 au contribuit la dobândirea competențelor specifice prevăzute de programă.

II.2.4. Modele de planificare pentru clasa a X-a - învățământ liceal

Cadrele didactice vor elabora următoarele documente de planificare:

- *eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice;*
- *planificarea calendaristică anuală;*
- *proiectarea unităților tematice.*

Prezentăm, în cele ce urmează, câte un model pentru fiecare dintre cele trei documente de planificare.

Eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice¹

Unitatea de învățământ:.....

An școlar: 2022-2023

Clasa: a X-a

Zona geografică: șes

Mediul: urban









Baza materială: Sala de sport (30m x 15m), teren de sport (40m x 60m)

Resurse materiale: bastoane, bănci, cercuri, corzi, gantere, gărdulețe, jaloane, ladă de gimnastică, mingi, saltele, scara fixă, trambulină

Nr. crt.	DOMENII DE COMPETENȚĂ	UNITĂȚI TEMATICE	MODULUL I - 7 săptămâni 05 septembrie - 21 octombrie 2022							MODULUL II - 8 săptămâni 31 octombrie-22 decembrie 2022							
			SEPTEMBRIE				OCTOMBRIE			NOIEMBRIE				DECEMBRIE			
			S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
LECTȚIA							LECTȚIA										
1							8										
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică ³																
2	Protecția individuală ³																
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate ³																
4	Culturalitate ³																
5	Calități motrice ⁴	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența															
Forța																	
6	Deprinderi motrice fundamentale																
7	Discipline sportive	Gimnastică	Gimnastică acrobatică														
			Sărituri la aparate														
		Atletism	Alergare de viteză														
			Alergare de rezistență														
			Săritură în lungime/ Săritura în înălțime														
		Joc sportiv ⁷	Aruncarea greutății														
			Joc sportiv 1 Baschet														
Joc sportiv 2 Fotbal																	
8	Evaluare																

Nr. crt.	DOMENII DE COMPETENȚĂ	UNITĂȚI TEMATICE	MODULUL III - 4 săptămâni 09 ianuarie - 03 februarie 2023				MODULUL IV - 8 săptămâni 13 februarie - 06 aprilie 2023								MODULUL V - 9 săptămâni 19 aprilie - 16 iunie 2023																																																																								
			IANUARIE		FEBRUARIE		MARTIE				APRILIE				MAI			IUNIE																																																																					
			S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																																																																	
			16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37																																																															
LECTȚIA				LECTȚIA								LECTȚIA																																																																											
16				17				18				19				20				21				22				23				24				25				26				27				28				29				30				31				32				33				34				35				36				37			
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică ³																																																																																						
2	Protecția individuală ³																																																																																						
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate ³																																																																																						
4	Culturalitate ³																																																																																						
5	Calități motrice ⁴	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența																																																																																					
		Forța																																																																																					
6	Deprinderi motrice fundamentale																																																																																						
7	Discipline sportive	Gimnastică	Gimnastică acrobatică																																																																																				
			Sărituri la aparate																																																																																				
		Atletism	Alergare de viteză																																																																																				
			Alergare de rezistență																																																																																				
			Săritură lungime/ Săritură înălțime																																																																																				
Joc sportiv ⁷	Joc sportiv 1 Baschet																																																																																						
	Joc sportiv 2 Fotbal																																																																																						
8	Evaluare																																																																																						

LEGENDA

	ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE		LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI ⁶
	TEMĂ DE LECȚIE		VACANȚĂ
	SĂPTĂMÂNA ȘCOALA ALTFEL		SĂPTĂMÂNA VERDE
	EVALUARE SUMATIVĂ		EVALUARE INIȚIALĂ

NOTĂ:

1. „Planificarea calendaristică anuală” este concepută pentru anul școlar 2022-2023, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu aparatură echipamente și instalații sportive. Acest model va fi adaptat de cadrele didactice condițiilor de lucru specifice (zona geografică, baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor, tradiția școlii) din unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.
2. Domeniile de conținut sunt prevăzute de programa școlară în vigoare, *Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr.5099/09.09.2009.*
3. Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.
4. Cu excepția forței, în majoritatea situațiilor de instruire, calitățile motrice vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de deprinderi motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.
5. Pentru a se asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educațională optimă și pe instruirea diferențiată a elevilor, pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, se vor aborda: două probe atletice, de preferat din grupe diferite, la alegerea elevilor; elemente din gimnastică acrobatică sau o săritură cu sprijin, la un aparat de gimnastică; 2 jocuri sportive, la alegere.
6. În „lecția la dispoziția profesorului”, cadrul didactic poate desfășura următoarele activități, după caz: reevaluarea elevilor care doresc să își îmbunătățească performanțele motrice obținute la evaluări anterioare, încheierea mediilor, organizarea unor situații de instruire pentru aprofundarea conținuturilor exersate de-a lungul modulelor respective (în funcție de opțiunile elevilor), întreceri sau concursuri intra- și/sau interclase.
7. Conform programei școlare în vigoare, *Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr.5099/09.09.2009, la clasa a X-a, se vor aborda două jocuri sportive, la alegerea elevilor, dintre cele prevăzute de aceasta.*

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ

EDUCAȚIE FIZICĂ

CLASA a X-a
ÎNVĂȚĂMÎNT LICEAL

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

COMPETENȚE SPECIFICE

- 1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului
- 1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate
- 2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate
- 2.2. Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali
- 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

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ (*)

EDUCAȚIE FIZICĂ

Unitatea de învățământ:

An școlar: 2022-2023

Cadru didactic:

MODULUL I – 7 săptămâni 05 septembrie – 21 octombrie 2022					
Competențe specifice	Domenii de conținut	Conținuturi	Număr de lecții Alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)			1	S1	
1.1. 2.1. 2.2. 5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	<p>Măsurători specifice</p> <p>Indicatori specifici</p> <p>Indicii funcționali și determinarea acestora</p> <p>Atitudini corporale deficiente</p> <p>Profilaxia și *Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</p> <p>Complexe de dezvoltare fizică</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 * programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
2.1. 2.2. 4.3.	Protecția individuală	Tehnici de reechilibrare	Relația efort - refacere		
		Modalități de atenuare a șocurilor	Prelucrare normelor de protecție fizică a elevilor		
		Modalități de atenuare a șocurilor	Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților Modalități de atenuare a șocurilor		
4.1. 4.3. 5.1.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Cunoștințe teoretice	Importanța încălzirii Rolul respirației în efort și refacere Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții		
		Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare Situații conflictuale care pot interveni în activitățile practice	Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție Arbitraj/autoarbitraj Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal		

		Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală		
		Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play	Respect față de adversari și parteneri Corectitudine în situații variate		
		Regulamentele disciplinelor sportive	Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive		
1.2. 5.2.	Culturalitate	Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv		
		Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive		
1.2. 3.1. 3.2. 4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> - vitezei de deplasare, - îndemânării (coordonării), în condiții de viteză și precizie - rezistenței musculare locale, - rezistenței la eforturi uniforme și * <i>variable</i>. 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu deprinderile motrice sportive, pe parcursul întregului an școlar	
1.2. 3.2. 4.2.	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		-
		Deprinderi de stabilitate			
		Deprinderi de manevrare			
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.2. 5.1. 5.2.	Atletism	Alergări, o probă la alegere	Alergare de viteză: <ul style="list-style-type: none"> - Pasul alergător de accelerare - Pasul alergător lansat de viteză - Startul de jos și lansarea de la start Alergare de rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - Pasul alergător lansat de semifond - Startul de sus și lansarea de la start Coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare	6	S2-S7 S7
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 4.2. 4.3. 5.2.	Joc sportiv	Fotbal	Acțiuni tactice de atac Acțiuni tactice de apărare Joc bilateral	6	S2-S7

**MODULUL II – 8 săptămâni
31 octombrie-22 decembrie 2022**

Competențe specifice	Domenii de conținut	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S8	
1.1. 2.1. 2.2. 5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	<p>Măsurători specifice</p> <p>Indicatori specifici</p> <p>Indicii funcționali și determinarea acestora</p> <p>Atitudini corporale deficiente</p> <p>Profilaxia și *Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</p> <p>Complexe de dezvoltare fizică</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 * programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
2.1. 2.2. 4.3.	Protecția individuală	<p>Tehnici de reechilibrare</p> <p>Modalități de atenuare a șocurilor</p> <p>Modalități de atenuare a șocurilor</p> <p>Cunoștințe teoretice</p>	<p>Relația efort - refacere</p> <p>Prelucrare normelor de protecție fizică a elevilor</p> <p>Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților</p> <p>Modalități de atenuare a șocurilor</p> <p>Importanța încălzirii</p> <p>Rolul respirației în efort și refacere</p> <p>Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții</p>		
4.1. 4.3. 5.1.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	<p>Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare</p> <p>Situații conflictuale care pot interveni în activitățile practice</p> <p>Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</p> <p>Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</p> <p>Regulamentele disciplinelor sportive</p>	<p>Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție</p> <p>Arbitraj/ autoarbitraj</p> <p>Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal</p> <p>Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală</p> <p>Respect față de adversari și parteneri</p> <p>Corectitudine în situații variate</p> <p>Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive</p>		

1.2. 5.2.	Culturalitate	Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv			
		Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive			
1.2. 3.1. 3.2. 4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> • Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice, în condiții diferite de solicitare la efort • * Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului • Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice • Procedee și mijloace de dezvoltare a: <ul style="list-style-type: none"> - vitezei de deplasare, - îndemânării (coordonării), în condiții de viteză și precizie - rezistenței musculare locale, - rezistenței la eforturi uniforme și * variabile. 	6	S8-S13 S13	-
		Forța	<ul style="list-style-type: none"> • forță dinamică segmentară; • forță explozivă; forță în durată mică; forță specifică diferitelor acțiuni motrice 			
1.2. 3.2. 4.2.	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		-	
		Deprinderi de stabilitate				
		Deprinderi de manevrare				
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.2. 5.1. 5.2.	Gimnastică	Gimnastică acrobatică	Elemente acrobaticice statice Elemente acrobaticice dinamice Variante de linii acrobaticice	7	S8-S14 S14	
		Săritură cu sprijin la aparate, la alegere	Sărituri la capră: <ul style="list-style-type: none"> - Săritură în sprijin depărtat - Săritură în sprijin ghemuit Săritură la lada de gimnastică: <ul style="list-style-type: none"> - Cu rostogolire pe lada situată longitudinal - În sprijin ghemuit pe lada dispusă transversal, urmată de săritură cu Extensie 			
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S15	

MODULUL III – 4 săptămâni

09 ianuarie – 03 februarie 2023

Competențe specifice	Domenii de conținut	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S16	
1.1. 2.1. 2.2. 5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	<p>Măsurători specifice</p> <p>Indicatori specifici</p> <p>Indicii funcționali și determinarea acestora</p> <p>Atitudini corporale deficiente</p> <p>Profilaxia și *Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</p> <p>Complexe de dezvoltare fizică</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 * programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare • Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
2.1. 2.2. 4.3.	Protecția individuală	<p>Tehnici de reechilibrare</p> <p>Modalități de atenuare a șocurilor</p> <p>Modalități de atenuare a șocurilor</p> <p>Cunoștințe teoretice</p>	<p>Relația efort - refacere</p> <p>Prelucrare normelor de protecție fizică a elevilor</p> <p>Asigurarea condițiilor optime de desfășurarea a activităților</p> <p>Modalități de atenuare a șocurilor</p> <p>Importanța încălzirii</p> <p>Rolul respirației în efort și refacere</p> <p>Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții</p>		
4.1. 4.3. 5.1.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	<p>Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare</p> <p>Situații conflictuale care pot interveni în activitățile practice</p> <p>Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</p> <p>Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</p>	<p>Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție</p> <p>Arbitraj/ autoarbitraj</p> <p>Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal</p> <p>Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală</p> <p>Respect față de adversari și parteneri</p> <p>Corectitudine în situații variate</p>		

		Regulamentele disciplinelor sportive	Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive		
1.2. 5.2.	Culturalitate	Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv		
		Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive		
1.2. 3.1. 3.2. 4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> - vitezei de deplasare, - îndemânării (coordonării), în condiții de viteză și precizie - rezistenței musculare locale, - rezistenței la eforturi uniforme și * <i>variabile.</i> 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu deprinderile motrice sportive, pe parcursul întregului an școlar	
1.2. 3.2. 4.2.	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		-
		Deprinderi de stabilitate			
		Deprinderi de manevrare			
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 4.2. 4.3. 5.2.	Joc sportiv	Baschet	Acțiuni tactice de atac Acțiuni tactice de apărare Joc bilateral	3	S17-S19

MODULUL IV – 8 săptămâni

13 februarie – 06 aprilie 2023

Competențe specifice	Domenii de conținut	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare								
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			3	S20, S24, S26									
1.1. 2.1. 2.2. 5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Măsurători specifice</td> <td rowspan="5" style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 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 * programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Indicatori specifici</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Indicii funcționali și determinarea acestora</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Atitudini corporale deficiente</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Profilaxia și *Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Complexe de dezvoltare fizică</td> <td></td> </tr> </table>	Măsurători specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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 * programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching 	Indicatori specifici	Indicii funcționali și determinarea acestora	Atitudini corporale deficiente	Profilaxia și *Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente	Complexe de dezvoltare fizică		<p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</p>		
Măsurători specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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 * programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching 												
Indicatori specifici													
Indicii funcționali și determinarea acestora													
Atitudini corporale deficiente													
Profilaxia și *Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente													
Complexe de dezvoltare fizică													
2.1. 2.2. 4.3.	Protecția individuală	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Tehnici de reechilibrare</td> <td style="text-align: center;">Relația efort - refacere</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Modalități de atenuare a șocurilor</td> <td style="text-align: center;">Prelucrare normelor de protecție fizică a elevilor</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Modalități de atenuare a șocurilor</td> <td style="text-align: center;">Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților Modalități de atenuare a șocurilor</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Cunoștințe teoretice</td> <td style="text-align: center;"> Importanța încălzirii Rolul respirației în efort și refacere Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții </td> </tr> </table>	Tehnici de reechilibrare	Relația efort - refacere	Modalități de atenuare a șocurilor	Prelucrare normelor de protecție fizică a elevilor	Modalități de atenuare a șocurilor	Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților Modalități de atenuare a șocurilor	Cunoștințe teoretice	Importanța încălzirii Rolul respirației în efort și refacere Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții			
Tehnici de reechilibrare	Relația efort - refacere												
Modalități de atenuare a șocurilor	Prelucrare normelor de protecție fizică a elevilor												
Modalități de atenuare a șocurilor	Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților Modalități de atenuare a șocurilor												
Cunoștințe teoretice	Importanța încălzirii Rolul respirației în efort și refacere Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții												
4.1. 4.3. 5.1.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare</td> <td style="text-align: center;">Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție Arbitraj/autoarbitraj</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Situatii conflictuale care pot interveni în activitățile practice</td> <td style="text-align: center;">Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</td> <td style="text-align: center;">Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</td> <td style="text-align: center;">Respect față de adversari și parteneri Corectitudine în situații variate</td> </tr> </table>	Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare	Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție Arbitraj/autoarbitraj	Situatii conflictuale care pot interveni în activitățile practice	Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal	Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală	Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play	Respect față de adversari și parteneri Corectitudine în situații variate			
Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare	Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție Arbitraj/autoarbitraj												
Situatii conflictuale care pot interveni în activitățile practice	Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal												
Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală												
Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play	Respect față de adversari și parteneri Corectitudine în situații variate												

		Regulamentele disciplinelor sportive	Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive		
1.2. 5.2.	Culturalitate	Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv		
		Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive		
1.2. 3.1. 3.2. 4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> - vitezei de deplasare, - îndemânării (coordonării), în condiții de viteză și precizie - rezistenței musculare locale, - rezistenței la eforturi uniforme și * <i>variabile.</i> 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu deprinderile motrice sportive, pe parcursul întregului an școlar	
1.2. 3.2. 4.2.	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		-
		Deprinderi de stabilitate			
		Deprinderi de manevrare			
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 4.2. 4.3. 5.2.	Joc sportiv	Baschet	Acțiuni tactice de atac Acțiuni tactice de apărare Joc bilateral	5	S21-S28
SĂPTĂMÎNA „Școala altfel!”				1	S25

MODULUL V – 9 săptămâni
19 aprilie – 16 iunie 2023

Competențe specifice	Domenii de conținut	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			2	S29; S36	
1.1. 2.1. 2.2. 5.1.	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	<p>Măsurători specifice</p> <p>Indicatori specifici</p> <p>Indicii funcționali și determinarea acestora</p> <p>Atitudini corporale deficiente</p> <p>Profilaxia și *Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</p> <p>Complexe de dezvoltare fizică</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 * programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare • Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic <p>* Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</p>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
2.1. 2.2. 4.3.	Protecția individuală	<p>Tehnici de reechilibrare</p> <p>Relația efort - refacere</p> <p>Modalități de atenuare a șocurilor</p> <p>Prelucrare normelor de protecție fizică a elevilor</p> <p>Modalități de atenuare a șocurilor</p> <p>Asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților</p> <p>Modalități de atenuare a șocurilor</p> <p>Cunoștințe teoretice</p> <p>Importanța încălzirii</p> <p>Rolul respirației în efort și refacere</p> <p>Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</p>			
4.1. 4.3. 5.1.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	<p>Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare</p> <p>Conducerea de către elevi a unor secvențe din lecție</p> <p>Arbitraj/autoarbitraj</p> <p>Situații conflictuale care pot interveni în activitățile practice</p> <p>Evitarea comportamentului agresiv: fizic și verbal</p> <p>Modalități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</p> <p>Asigurarea unor arbitraje competente și obiective, cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală</p> <p>Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</p> <p>Respect față de adversari și parteneri</p> <p>Corectitudine în situații variate</p> <p>Regulamentele disciplinelor sportive</p> <p>Cunoașterea și respectarea regulamentelor disciplinelor sportive</p>			

1.2. 5.2.	Culturalitate	Criteria de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv		
		Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Mediatizarea și cunoașterea valorilor sportive		
1.2. 3.1. 3.2. 4.2.	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative/Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinarea deprinderilor motrice, în condiții diferite de solicitare la efort * Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice Procedee și mijloace de dezvoltare a: <ul style="list-style-type: none"> vitezei de deplasare, îndemnării (coordonării), în condiții de viteză și precizie rezistenței musculare locale, rezistenței la eforturi uniformeși * variabile. 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu deprinderile motrice sportive, pe parcursul întregului an școlar	
1.2. 3.2. 4.2.	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
Deprinderi de stabilitate					
Deprinderi de manevrare					
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.2. 5.1. 5.2.	Atletism	Aruncări	Aruncarea greutății	6	S30-S35 S35
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 4.2. 4.3. 5.2.		Sărituri	Săritură în lungime cu elan	6	S30-S35 S35
1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 4.2. 4.3. 5.2.	Joc sportiv	Fotbal	Acțiuni tactice de atac Acțiuni tactice de apărare Joc bilateral	6	S30-S35 S35
SĂPTĂMÂNA VERDE				1	S37

Legendă:

- Elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție
- Evaluare sumativă
- Temă de lecție

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
▪ Exerciții pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare	1	13
▪ Un exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o săritură la un aparat de gimnastică, dintre cele prevăzute de programa școlară	1	14
▪ Randamentul în jocul sportiv practicat opțional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor	1	35
▪ O probă athletică aleasă dintre cele prevăzute de programa școlară	1	7/35

(*) NOTĂ:

Prezenta „Planificare calendaristică anuală” este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.

PROIECTAREA UNITĂȚII TEMATICE (*)
CLASA a X-a

Unitatea de învățământ:
An școlar: 2022-2023

Număr de lecții alocate: 6

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: ATLETISM – ARUNCAREA GREUTĂȚII

Săptămâna de aplicare: S30-S35

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
1.	S30	1.2. 3.1. 3.3. 5.1.	Școala aruncării Exerciții tip împingere cu două mâini	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea mingii medicinale cu două mâini de la piept, prin împingere, din stând ușor depărtat cu picioarele la același nivel; - Aruncarea mingii medicinale cu două mâini de la piept, prin împingere, din stând ușor depărtat cu un picior retras și pe ritm de 3 pași; - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor 	10'-12'	<ul style="list-style-type: none"> - fluier - cronometru - jaloane 	
2.	S31	1.2. 3.1. 3.3. 5.1.	Școala aruncării Exerciții tip împingere cu o mână	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea mingii medicinale cu două mâini de la piept, prin împingere, din stand ușor depărtat cu picioarele la același nivel, mingea ținută cu o mână în față cu palma brațului liber; - Aruncarea mingii medicinale cu o mână, prin împingere din stand, cu un picior retras, cu fața pe direcția de aruncare - Aruncarea mingii medicinale cu mână, prin împingere din stand cu un picior retras, cu flectarea piciorului și răsucirea trunchiului spre partea brațului de aruncare - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor 	10'-12'	<ul style="list-style-type: none"> - fluier - cronometru - jaloane 	Evaluare continuă
3.	S32	1.2. 3.1. 3.3. 5.1.	Aruncarea de pe loc	<ul style="list-style-type: none"> - Stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, împingere cu două mâini de la piept; - Același exercițiu, cu angrenarea picioarelor prin flexia și extensia acestora; - Stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, împingerea greutății cu o mână de la umăr; - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor 	10'-12'	<ul style="list-style-type: none"> - fluier - cronometru - jaloane 	Evaluare continuă
4.	S33	1.2. 3.1. 3.2.	Aruncarea de pe loc	<ul style="list-style-type: none"> - Stând depărtat, cu latura stângă spre direcția de aruncare, împingeri cu o mână de la umăr; 	10'-12'	<ul style="list-style-type: none"> - fluier - cronometru - jaloane 	Evaluare continuă

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
		3.3. 4.2. 5.2.		- Stând depărtat cu trunchiul întors spre direcția de aruncare, împingeri cu o mână de la umăr; - Aruncarea greutății fără elan, sub formă de concurs.			
5	S34	1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.2. 5.2.	Aruncarea cu elan	- Sălțări razante, fără obiect, având spatele orientat spre direcția elanului, efectuate în afara cercului; - Sălțări razante pe piciorul drept efectuate în cerc, cu greutatea sprijinită pe gât; - Aruncări cu săltare liniară din cerc; - Aruncări cu elan sub formă de concurs. - exersarea acțiunilor motrice în acord cu explicațiile și demonstrațiile profesorului - evaluarea cunoștințelor teoretice cu ajutorul testelor scrise/ portofoliilor.	10'-12'	- fluier - cronometru - jaloane - teste scrise - portofolii	Evaluare continuă
6	S35		Aruncarea greutății	Aruncarea greutății Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism	15'	- fluier - cronometru - jaloane - teste scrise - portofolii	Evaluare sumativă
Cunoștințe teoretice		<ul style="list-style-type: none"> • Enumerarea prevederilor regulamentului de concurs (dimensiunile cercului, greutatea, reguli de concurs) • Fazele aruncării greutății • Recordurile mondiale în probele de aruncări 					
Valori și atitudini		<ul style="list-style-type: none"> • Interes pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate • Spirit competitiv și fair-play • Interes constant pentru fenomenul sportiv • Simț estetic, deschidere pentru frumos • 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 					

(*) NOTĂ:

„Proiectarea unității tematice” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2022-2023, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.

Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor specifice (baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor) existente în unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.

Cadrele didactice au obligația să elaboreze astfel de documente pentru toate unitățile tematice existente la nivelul clasei.

II.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasele a IX-a și a X-a - învățământ liceal

II.3.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - învățământ liceal

Pentru a identifica nevoile de învățare ale elevilor în anul școlar 2022-2023, profesorul trebuie să pornească de la evaluarea inițială (predictivă) a achizițiilor dobândite pe durata lecțiilor de educație fizică din anul școlar precedent. Acest demers de evaluare va lua în considerare toate componentele competențelor, respectiv cunoștințele elevilor, abilitățile (aptitudinile, deprinderile, capacitățile) și atitudinile acestora.

La clasa a IX-a, pentru evaluarea inițială, predictivă, cadrul didactic va utiliza probele de control destinate evaluării nivelului de dezvoltare a vitezei, a forței și a rezistenței descrise în programa școlară în vigoare, pentru ciclul gimnazial (*anexa nr.2 la ordinul ministrului educației naționale nr.3393/28.02.2017*).

În același timp, profesorul trebuie să aibă în vedere utilizarea unor instrumente de evaluare alternative, care să îi permită o apreciere cât mai realistă a nivelului de dobândire a competențelor specifice.

În perspectiva demersului educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării continue, formative. În procesul de evaluare se vor îmbina formele tradiționale cu cele alternative (proiectul, portofoliul, autoevaluarea, evaluarea în perechi, observarea sistematică a activității și comportamentului elevului) și se va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor învățării cu competențele specifice prevăzute de programa școlară;
- evaluarea și valorizarea rezultatelor învățării, prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- utilizarea unor metode variate de comunicare a rezultatelor școlare;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

Probe de evaluare pentru achiziții motrice

1. Probe pentru evaluarea dezvoltării forței principalelor grupe musculare:

- executarea de către elev a unui număr de câte 3 (trei) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrilor superioare și inferioare.

Notă: exercițiile pot fi dintre cele exersate în cadrul lecțiilor sau pot fi concepute de elevi.

Se evaluează:

- angajarea eficientă a musculaturii vizate - pondere 50% din nota finală;
- volumul și intensitatea exercițiului - pondere 30% din nota finală;
- corectitudinea execuției - pondere 20% din nota finală;

2. O probă athletică aleasă dintre cele prevăzute de programa școlară.

Se evaluează:

- corectitudinea execuției tehnice - pondere 50% din nota finală;
- performanța realizată - pondere 25% din nota finală;
- progresul realizat față de testarea inițială - pondere 25% din nota finală.

3. Un exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o săritură la un aparat de gimnastică din programa școlară. Elevul poate opta pentru una dintre cele două probe.

Gimnastică

Proba de evaluare constă în efectuarea de către fiecare elev a unui exercițiu liber ales, cuprinzând elemente acrobatice alese de către elev dintre cele însușite în anii anteriori.

Criteria de evaluare:

- existența în exercițiul liber ales a minimum 5 (cinci) elemente - pondere 50% din nota finală;
- corectitudinea execuției fiecărui element - pondere 25% din nota finală;
- cursivitatea și expresivitatea execuției (mişcărilor) - pondere 25% din nota finală.

Săritură la un aparat de gimnastică

Se evaluează:

- corectitudinea execuției fazelor săriturii - pondere 50% din nota/ finală;
- amplitudinea zborului - pondere 25% din nota finală;
- precizia și stabilitatea aterizării - pondere 25% din nota finală.

Notă: se acordă elevului două încercări, notându-se cea mai reușită săritură și înregistrându-se cea mai bună notă.

4. Randamentul în jocul sportiv practicat opțional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor.

Structură tehnică

Aceasta cuprinde, sub forma unei acțiuni cursive:

- câte un procedeu specific de manevrare a mingii, de deplasare cu obiectul de joc, în relație cu un partener;
- un procedeu specific de finalizare.

Se evaluează:

- corectitudinea execuției procedeelor tehnice din structură - pondere 50% din nota finală;
- cursivitatea și viteza acțiunii - pondere 25% din nota finală;
- forța și precizia procedurii de finalizare - pondere 25% din nota finală.

Joc bilateral

Proba constă în desfășurarea unor „reprise” de joc bilateral, în condiții regulamentare, arbitrat de către cadrul didactic sau de către un elev.

Se evaluează:

- respectarea responsabilităților postului repartizat în echipă - pondere 20% din nota finală;
- eficiența participării în fazele de atac și de apărare - pondere 20% din nota finală;
- colaborarea cu coechipierii - pondere 20% din nota finală;
- contactul regulamentar și respectul față de adversari - pondere 20% din nota finală;
- acționarea conform prevederilor regulamentare - pondere 20% din nota finală.

Probe de evaluare alternative

Aceste probe de evaluare vor viza:

1. Cunoștințe teoretice, evaluate cu ajutorul testelor scrise.
2. Portofoliul, care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni sau a unor noi ramuri de sport etc.

În cele ce urmează, sunt prezentate teste de cunoștințe teoretice care pot fi aplicate indiferent de forma de organizare a activității școlare (față-în-față sau online).



Conținuturi: Joc sportiv - Baschet

Competențe specifice

1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor

4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs

EXEMPLU DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 1

I. Alege varianta corectă!

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $9 \times 1 \text{ punct} = 9 \text{ puncte}$

1. Dacă te afli în terenul advers și ești în posesia mingii de baschet, nu ai voie să o pasezi sau să te întorci cu ea în terenul propriu.
 - a. Adevărat
 - b. Fals

Răspuns corect: a
2. În timpul desfășurării jocului de baschet 6 componente din fiecare echipă vor fi pe terenul de joc și ei pot fi înlocuiți.
 - a. Adevărat
 - b. Fals

Răspuns corect: b
3. Un dribling se termină când jucătorul atinge mingea simultan cu ambele mâini sau când o reține cu una sau ambele mâini.
 - a. Adevărat
 - b. Fals

Răspuns corect: a
4. Terenul de joc are dimensiunile de 28 m în lungime și 15 m în lățime măsurate de la marginea interioară a liniilor care delimitează terenul.
 - a. Adevărat
 - b. Fals

Răspuns corect: b
5. Un coș reușit la eliberarea mingii dintr-o aruncare liberă punctează:
 - a. 1 punct
 - b. 2 puncte
 - c. 3 puncte

Răspuns corect: a
6. Jucătorul care repune mingea în joc nu trebuie să întârzie mai mult de:
 - a. 2 secunde
 - b. 3 secunde
 - c. 5 secunde

Răspuns corect: c
7. Dublu dribling - înseamnă a relua driblingul după încetarea lui și se sancționează prin:
 - a. acordarea unui punct echipei adverse
 - b. eliminarea jucătorului
 - c. oferirea mingii adversarului

Răspuns corect: c
8. Abaterea de pași este semnalizată de către arbitru prin:
 - a. mâna dreaptă arată numărul 0
 - b. oscilația brațului în fața corpului
 - c. rotirea antebrățelor cu pumnii strânși

Răspuns corect: c
9. Mișcarea pe verticală și alternativă a brațelor cu palmele deschise a arbitrului semnalizează:
 - a. dublu dribling
 - b. minge ținută
 - c. greșeală antisportivă

Răspuns corect: a

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Conținuturi: Culturalitate - Valori sportive etalon în diferite discipline sportive
Competența specifică 5.2.
Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului
EXEMPLU DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 2
Link Accesează linkul de mai jos și testează-ți cunoștințele! https://learningapps.org/watch?v=pz03cg36k21
Notă pentru profesor Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare.

II.3.2. Conținutul evaluării la clasa a X-a - învățământ liceal

La clasa a X-a, pentru evaluarea inițială (predictivă), cadrul didactic va utiliza probele de control destinate evaluării sumative din clasa a IX-a (conform Reperelor metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasa a IX-a, în anul școlar 2021-2022) a nivelului de dezvoltare a vitezei, a forței și a rezistenței descrise în programa școlară în vigoare, pentru ciclul gimnazial (anexa nr.2 la ordinul ministrului educației naționale nr.3393/28.02.2017).

În același timp, profesorul trebuie să aibă în vedere utilizarea unor instrumente de evaluare alternative, care să îi permită o apreciere cât mai realistă a nivelului de dobândire a competențelor specifice.

În perspectiva demersului educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării continue, formative. În procesul de evaluare se vor îmbina formele tradiționale cu cele alternative (proiectul, portofoliul, autoevaluarea, evaluarea în perechi, observarea sistematică a activității și comportamentului elevului) și se va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor învățării cu competențele specifice vizate de programa școlară;
- evaluarea și valorizarea rezultatelor învățării, prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- utilizarea unor metode variate de comunicare a rezultatelor școlare;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

Probe de evaluare pentru achiziții motrice

1. Probe pentru evaluarea dezvoltării forței principalelor grupe musculare:

- executarea de către elev a unui număr de câte 4 (patru) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrilor superioare și inferioare.

Notă: exercițiile pot fi dintre cele exersate în cadrul lecțiilor sau pot fi concepute de elevi.

Se evaluează:

- angajarea eficientă a musculaturii vizate - pondere 50% din nota finală;
- volumul și intensitatea exercițiului - pondere 30% din nota finală;
- corectitudinea execuției - pondere 20% din nota finală;

2. O probă athletică aleasă dintre cele prevăzute de programa școlară.

Se evaluează:

- corectitudinea execuției tehnice - pondere 50% din nota finală;
- performanța realizată - pondere 25% din nota finală;
- progresul realizat față de testarea inițială - pondere 25% din nota finală.

3. Un exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o săritură la un aparat de gimnastică din programa școlară. Elevul poate opta pentru una dintre cele două probe.

Gimnastică

Proba de evaluare constă în efectuarea de către fiecare elev a unui exercițiu liber ales, cuprinzând elemente acrobatice alese de către elev dintre cele însușite în anii anteriori.

Criteria de evaluare:

- existența în exercițiul liber ales a minimum 6 (șase) elemente - pondere 50% din nota finală;
- corectitudinea execuției fiecărui element - pondere 25% din nota finală;
- cursivitatea și expresivitatea execuției (mișcărilor) - pondere 25% din nota finală.

Săritură la un aparat de gimnastică

Se evaluează:

- corectitudinea execuției fazelor săriturii - pondere 50% din nota finală;
- amplitudinea zborului - pondere 25% din nota finală;
- precizia și stabilitatea aterizării - pondere 25% din nota finală.

Notă: se acordă elevului două încercări, notându-se cea mai reușită săritură și înregistrându-se cea mai bună notă.

4. Randamentul în jocul sportiv practicat opțional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor.

Structură tehnică

Aceasta cuprinde, sub forma unei acțiuni cursive:

- câte un procedeu specific de manevrare a mingii, de deplasare cu obiectul de joc, în relație cu un partener;
- un procedeu specific de finalizare.

Se evaluează:

- corectitudinea execuției procedeelor tehnice din structură - pondere 50% din nota finală;
- cursivitatea și viteza acțiunii - pondere 25% din nota finală;
- forța și precizia procedurii de finalizare - pondere 25% din nota finală.

Joc bilateral

Proba constă în desfășurarea unor „reprize” de joc bilateral, în condiții regulamentare, arbitrat de către cadrul didactic sau de către un elev.

Se evaluează:

- respectarea responsabilităților postului repartizat în echipă - pondere 20% din nota finală;
- eficiența participării în fazele de atac și de apărare - pondere 20% din nota finală;
- colaborarea cu coechipierii - pondere 20% din nota finală;
- contactul regulamentar și respectul față de adversari - pondere 20% din nota finală;
- acționarea conform prevederilor regulamentare - pondere 20% din nota finală.

Probe de evaluare alternative

Aceste probe de evaluare vor viza:

1. Cunoștințe teoretice, evaluate cu ajutorul testelor scrise.
2. Portofoliul, care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni sau a unor noi ramuri de sport etc.

În cele ce urmează, sunt prezentate teste de cunoștințe teoretice care pot fi aplicate indiferent de forma de organizare a activității școlare (față-în-față sau online).



Conținuturi: Jocuri sportive
Competențe specifice

- 1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate
4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs
5.2 Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului

EXEMPLU DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 1

I. Alege varianta corectă!

Punctaj: se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect - $9 \times 1 \text{ punct} = 9 \text{ puncte}$

10. Aruncarea de la 7m se acordă în jocul de baschet.

- a. Adevărat
- b. Fals

Răspuns corect: b

11. În jocul de handbal portarul nu are dreptul să atingă mingea care stă sau se rostogolește pe sol, în afara spațiului porții, atunci când el se găsește în spațiul porții:

- a. Adevărat
- b. Fals

Răspuns corect: a

12. În timpul desfășurării jocului de volei, 6 componenți din fiecare echipă se află pe terenul de joc, ei putând fi înlocuiți.

- a. Adevărat
- b. Fals

Răspuns corect: a

13. Când echipa de volei care se află la primire câștigă dreptul la serviciu, jucătorii săi efectuează o rotație, deplasându-se cu o poziție în sensul acelor de ceasornic.

- a. Adevărat
- b. Fals

Răspuns corect: a

14. Pe terenul de joc nu este permis să se găsească mai mult de 8 jucători dintr-o echipă, în același timp, în jocul de:

- a. baschet
- b. fotbal
- c. handbal

Răspuns corect: b

15. În jocul de volei un set este câștigat de:

- a. echipa care obține prima 11 puncte cu un avans de cel puțin două puncte față de echipa adversă.
- b. echipa care obține prima 21 puncte cu un avans de cel puțin două puncte față de echipa adversă.
- c. echipa care obține prima 25 puncte cu un avans de cel puțin două puncte față de echipa adversă.

Răspuns corect: c

16. Actul deliberat al jucătorului de câmp, care intră în contact cu mingea atingând-o cu mâna sau brațul în jocul de fotbal se numește:

- a. dribling
- b. henț
- c. ofsaid

Răspuns corect: b

17. Arbitrul de baschet indică prin prinderea încheieturii mâinii deasupra capului:

- a. dublă greșeală
- b. greșeală antisportivă
- c. greșeală tehnică

Răspuns corect: b

18. Cristina Neagu reprezintă o figură marcantă în disciplina sportivă:

- a. atletism
- b. handbal
- c. volei

Răspuns corect: b

Notă: La nota finală se acordă 1 punct din oficiu.

Conținuturi: Culturalitate - Valori sportive etalon în diferite discipline sportive

Competența specifică 5.2.

Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului

EXEMPLU DE INSTRUMENTE DE EVALUARE

Test nr. 2

Link

Accesează linkul de mai jos și testează-ți cunoștințele!

<https://learningapps.org/watch?v=pinm1qghj22>

Notă pentru profesor

Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare.

III. REPERE METODOLOGICE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL

III.1. Curriculum dezvoltat pe baza competențelor

În România, învățământul profesional se află într-un amplu proces de restructurare și reconsiderare a rolului esențial pe care îl joacă în formarea forței de muncă pentru o serie întreagă de meserii solicitate pe piața muncii.

Pentru disciplina Educație fizică, centrarea instruirii pe formarea competențelor este ilustrată de programa școlară în vigoare, la nivelul căreia regăsim trei competențe generale, formulate în acord cu cele de la ciclul de învățământ anterior.

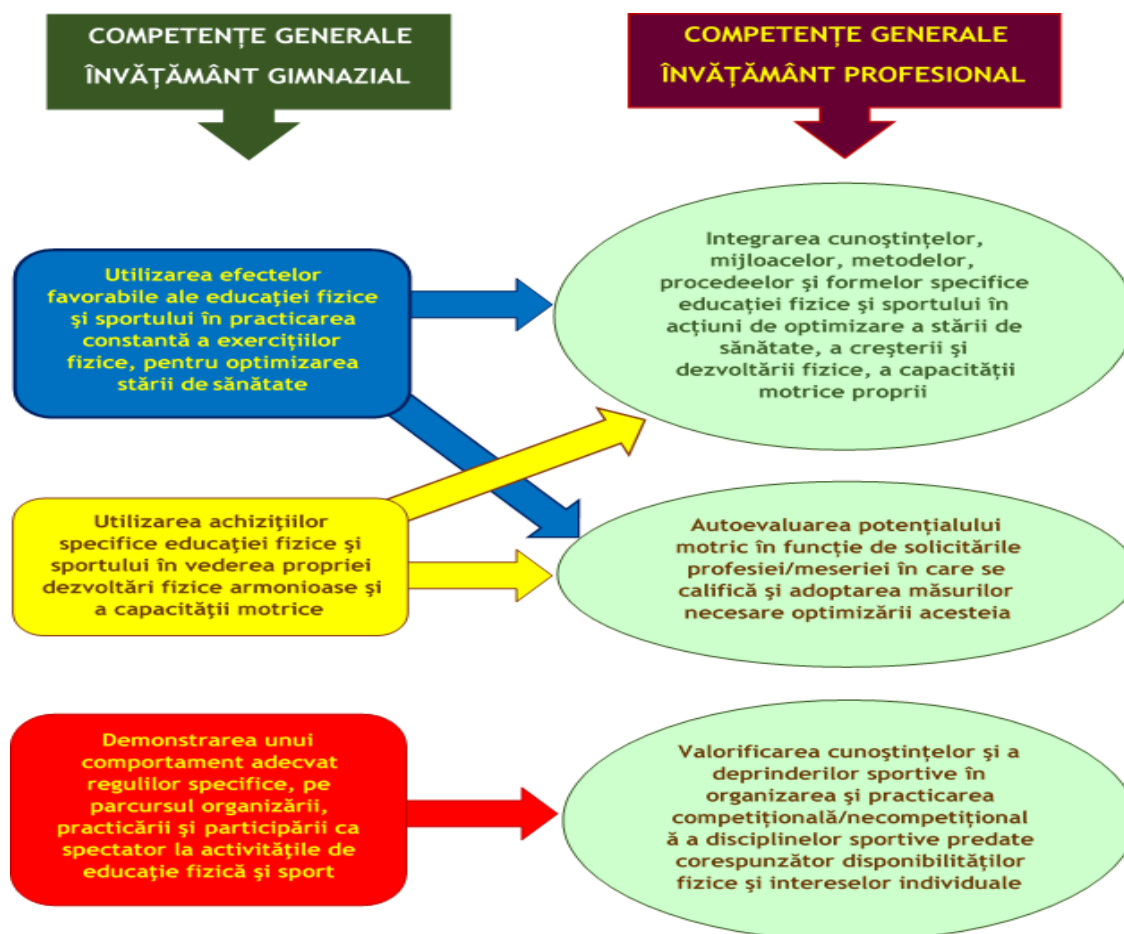
Din maniera de formulare a acestora rezultă menținerea în sfera finalităților specifice a celor referitoare la optimizarea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă și a capacității motrice și practicarea independentă a disciplinelor sportive. Elementul de specificitate este ilustrat la nivelul competenței generale 2 care face mențiuni distincte în legătură cu potențialul motric specific meseriilor pentru care se pregătesc elevii.

III.1.1. Competențele generale pentru învățământul gimnazial - premise pentru dobândirea competențelor în învățământul profesional

COMPETENȚE GENERALE	
ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL (conform programei școlare - Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr.3393/28.02.2017)	ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL (conform programei școlare - Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458 / 09.03.2004)
Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate	Integrarea cunoștințelor, mijloacelor, metodelor, procedeele și formelor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice proprii
Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice	Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia
Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport	Valorificarea cunoștințelor și a deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

Din analiza programei școlare la Educație fizică pentru învățământul profesional, se constată puternica racordare a competențelor specifice și a conținuturilor la solicitările meseriilor pentru care se pregătesc elevii, asigurând însușirea unor cunoștințe și formarea de abilități și de atitudini al căror transfer către activitățile profesionale cresc valoarea și eficiența muncii calificate.

III.1.2. Analiza comparativă a competențelor generale, în cazul celor două cicluri de învățământ



Observăm în schema de mai sus o continuitate în ceea ce privește definirea competențelor generale la gimnaziu și a competențelor generale la învățământul profesional, cu utilizarea aceluiași tipuri de acțiuni.

Subliniem importanța orientării instruirii în lecțiile de educație fizică, învățământ profesional, spre:

- dezvoltarea indicilor morfologici și funcționali optimi, în raport cu vârsta și meseria pentru care se pregătesc elevii;
- dezvoltarea unei capacități motrice generale și specifice practicării unor discipline sportive, care să le permită petrecerea activă a timpului liber, în acord cu interesele proprii, dar și optimizarea stării de sănătate, absolut necesară pentru prestarea unor meserii cu componentă fizică semnificativă.

Formarea obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice în mod independent va fi deosebit de importantă pentru eficiența activității pe care o va desfășura absolventul învățământului profesional. Compensarea efortului fizic profesional și asigurarea unui tonus fizic și psihic optim, în raport cu productivitatea muncii depuse, reprezintă efecte benefice ale practicării exercițiilor fizice în timpul liber.

III.1.3. Competențe specifice și exemple de activități de învățare - clasa a IX-a și clasa a X-a - învățământ profesional

CLASA A IX-A

1. Integrarea cunoștințelor, mijloacelor, metodelor, procedeele și formelor specifice educației fizice în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice proprii

Clasa a IX-a - învățământ profesional

1.1 Autoevaluarea creșterii și dezvoltării fizice și acționarea pentru optimizarea acestora

- Cunoașterea principalelor poziții corporale corecte
- Cunoașterea atitudinilor fizice deficiente de: cifoasă, lordoză, cifo-lordoză, scolioză, umeri asimetrici, stern înfundat, membre inferioare în varus, membre inferioare în valgum, picior plat
- Exersarea de complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical)
- Cunoașterea principalelor măsurători antropometrice
- Cunoașterea și determinarea principalilor indicatori funcționali ai organismului
- Cunoașterea indicatorilor specifici de nutriție și proporționalitate corporală și segmentară
- Recunoașterea modelului ideal de dezvoltare fizică armonioasă
- Adaptarea volumului, intensității și complexității efortului în efectuarea exercițiilor în vederea optimizării indicatorilor de creștere și dezvoltare fizică
- Efectuarea programelor de exerciții pentru evitarea / eliminarea excidentului ponderal
- Efectuarea programelor de exerciții pentru dezvoltarea troficității (pentru băieți) și dezvoltarea mobilității și supleței (pentru fete)

1.2. Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice

- Desfășurarea lecțiilor de educație fizică în condiții variate de mediu
- Desfășurarea competițiilor școlare în condiții variate de mediu (aer liber, sală de sport etc.)
- Desfășurarea unor părți ale lecției în condiții atmosferice neprielnice (temperatură scăzută, ninsoare, soare)
- Exersarea complexelor de pregătire a organismului pentru efort, necesare desfășurării lecțiilor de educație fizică și sport
- Educarea respirației în diferite tipuri de efort și condiții atmosferice
- Cunoașterea măsurilor de relaxare și de revenire după efort
- Cunoașterea principalelor măsuri de igienă personală, înainte și după efort

1.3 Utilizarea eficientă a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate

- Realizarea exercițiilor specifice diferitelor ramuri sau discipline sportive în vederea dezvoltării calităților motrice, în special a celor utilizate pentru domeniul profesional la care este înscris elevul
- Realizarea de exerciții și complexe sau circuite pentru dezvoltarea calităților motrice combinate
- Abordarea cu precădere a deprinderilor și priceperilor motrice din programa școlară, cu aplicabilitate în domeniul profesional în care se pregătesc elevii
- Realizarea de ștafete și parcursuri aplicative, incluzând, pe lângă deprinderile motrice de manevrare-manipulare sau de stabilitate, structuri motrice variate și eforturi specifice domeniului de calificare profesională
- Efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice și a celor combinate
- Parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice
- Participarea la întreceri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență

2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia

Clasa a IX-a - învățământ profesional

2.1 Realizarea eficientă de acțiuni motrice similare celor din domeniul profesional în care se formează

- Realizarea de complexe de dezvoltare fizică armonioasă, alcătuite majoritar din exerciții care să acționeze asupra segmentelor, grupelor musculare și articulațiilor utilizate în meseria aleasă
- Realizarea de întreceri, ștafete, concursuri, care să cuprindă deprinderi motrice cu adresabilitate directă asupra musculaturii și articulațiilor implicate în meseria aleasă

Clasa a IX-a - învățământ profesional

- Jocuri bilaterale cu temă, pe teren redus sau cu dimensiuni regulamentare, cu număr diferit de participanți (2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6), la o poartă sau un panou, peste un fileu improvizat
 - Manevrarea de obiecte în regim de viteză de execuție
 - Ridicarea, menținerea, transportul și depunerea de obiecte în regim de forță
 - Realizarea de acțiuni motrice de diferite intensități cu durată prelungită
 - Realizarea de acțiuni motrice caracterizate de efort static
- 2.2 Identificarea solicitărilor biomotrice specifice meseriei, a consecințelor acestora asupra organismului**
- Cunoașterea și identificarea influențelor specifice domeniului de calificare asupra dezvoltării fizice:
 - Cunoașterea principalelor grupe și lanțuri musculare, regiuni ale corpului și funcții ale organismului solicitate în viitorul domeniu de activitate;
 - Identificarea posibilelor influențe profesionale negative și contracararea lor
- 2.3 Adoptarea unor programe cu caracter de ameliorare/ dezvoltare, de prevenire a influențelor negative sau de compensare**
- Realizarea și efectuarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă, cu accent pe exercițiile care întăresc musculatura utilizată cu preponderență în meseria aleasă
 - Realizarea (pe fond muzical, după caz) a unor exerciții care să prevină instalarea atitudinilor fizice deficiente și a deficiențelor fizice
 - Cunoașterea a cel puțin două programe de învioreare și de fitness
 - Selectarea / conceperea unor exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice
 - Practicarea activităților motrice independente (zilnică și/sau săptămânală)

3. Valorificarea cunoștințelor și a deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

Clasa a IX-a - învățământ profesional

- 3.1 Utilizarea procedeele tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice**
- Ștafete cuprinzând procedee tehnice de bază din jocuri sportive/gimnastică/atletism conform planificării
 - Exersarea procedeele tehnice în condiții de întrecere/concurs, desfășurate conform prevederilor regulamentare
 - Practicarea globală a disciplinelor/ probelor sportive, sub formă de întrecere/concurs, în condiții regulamentare
 - Conceperea și execuția de exerciții liber alese de gimnastică acrobatică în condiții de concurs
 - Orientarea pregătirii pentru un post în echipă, în cadrul jocurilor sportive și exersarea acțiunilor tehnico-tactice, individuale și colective, specifice acestuia
- 3.2 Relaționarea adecvată cu partenerii și adversarii**
- Desfășurarea de activități practice, în perechi, cu asigurarea reciprocă și cu acordarea sprijinului
 - Integrarea într-o echipă constituită spontan
 - Îndeplinirea activităților practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare
 - Prevenirea și aplanarea / rezolvarea situațiilor conflictuale
 - Încurajarea permanentă a colegilor/elevilor pentru realizarea diferitelor sarcini în pregătirea concursurilor/ întrecerilor
 - Promovarea atitudinii de fair-play față de adversari
- 3.3 Îndeplinirea de roluri de organizare și de arbitraj în cadrul întrecerilor și concursurilor desfășurate la nivelul clasei**
- Amenajarea și organizarea spațiilor de concurs pentru probele atletice, pentru gimnastică, pentru jocuri sportive
 - Îndeplinirea rolului de căpitan de echipă
 - Îndeplinirea rolului de arbitru
 - Realizarea arbitrajului de către toți elevii, prin rotație
 - Îndeplinirea rolului de cronometror
 - Îndeplinirea rolului de scorer
 - Îndeplinirea rolului de starter

1. Integrarea cunoștințelor și tehnicilor specifice educației fizice în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a dezvoltării fizice și a capacității motrice personale

Clasa a X-a - învățământ profesional

1.1. Raportarea propriei dezvoltări fizice la parametrii modelului specific vârstei și sexului și identificarea componentelor care trebuie ameliorate/dezvoltate

- Descrierea principalelor poziții corporale corecte;
- Recunoașterea atitudinilor posturale deficiente de: cifoasă, lordoasă, cifo-lordoasă, scolioasă, umeri asimetrici, stern înfundat, membre inferioare în varus, membre inferioare în valgum, picior plat;
- Exersarea de complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical);
- Cunoașterea și descrierea principalelor măsurători antropometrice;
- Determinarea principalilor indici funcționali ai organismului;
- Identificarea și ameliorarea propriilor indici de dezvoltare fizică armonioasă;
- Efectuarea programelor de exerciții pentru evitarea / eliminarea excedentului ponderal;
- Efectuarea programelor de exerciții pentru dezvoltarea troficității, mobilității și supleței musculare;
- Conceperea unor programe de tonifiere a zonelor musculare care asigură o ținută corectă în vederea combaterii deficiențelor de postură și de atitudine apărute;
- Conceperea de exerciții compensatorii de scurtă durată realizate în banca școlară (sub supravegherea profesorului), aplicabile pe parcursul orelor de curs, în scopul relaxării sistemului muscular și osteoarticular;
- Transmirea cunoștințelor pentru aplicarea zilnică la domiciliu a programelor de prevenire a deficiențelor de postură și a atitudinilor fizice deficiente favorizate de învățarea în sistem online.

1.2. Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice

- Descrierea regulilor de desfășurare a lecțiilor de educație fizică în condiții variate de mediu (expunere corectă la soare și variații de temperatură);
- Desfășurarea competițiilor școlare în condiții variate de mediu (aer liber, sală de sport etc);
- Desfășurarea unor părți ale lecției în condiții atmosferice neprielnice (temperatură scăzută, ninsoare, soare);
- Exersarea complexelor de pregătire a organismului pentru efort, necesare desfășurării lecțiilor de educație fizică și sport, atât în sală, cât și afară sau în spații improvizate, în condiții atmosferice variate;
- Exersarea respirației în diferite tipuri de efort și condiții atmosferice;
- Cunoașterea măsurilor de relaxare și de revenire după efort;
- Cunoașterea principalelor măsuri de igienă personală înainte și după efort, în funcție de condițiile de mediu;
- Participarea cu echipament corespunzător (tricou, șort, fular, mănuși, încălțăminte) la lecții de educație fizică desfășurate în condiții variate de mediu;
- Identificarea mijloacelor specifice necesare participării la activități extracurriculare desfășurate în condiții variate atmosferice/zone geografice diferite.

1.3. Utilizarea eficientă a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate

- Realizarea exercițiilor specifice diferitelor ramuri sau discipline sportive în vederea dezvoltării calităților motrice, în special a celor utilizate pentru domeniul profesional la care este înscris elevul;
- Realizarea de exerciții, complexe, circuite și trasee aplicative pentru dezvoltarea calităților motrice combinate;
- Abordarea cu precădere a deprinderilor și priceperilor motrice din programa școlară, cu aplicabilitate în domeniul profesional în care se pregătesc elevii;
- Exersarea deprinderilor motrice în activități fizice variate;
- Realizarea de ștafete și parcursuri aplicative, incluzând, pe lângă deprinderile motrice de manevrare-manipulare sau de stabilitate, structuri motrice variate și eforturi specifice domeniului de calificare profesională;
- Realizarea unor parcursuri aplicative pentru dezvoltarea calităților motrice cu ajutorul unor echipamente specifice pentru sporturi alternative (badminton, dans folcloric specific zonei, oină, rugby, lupte, orientare sportivă etc.);
- Organizarea și participarea la întreceri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență;
- Utilizarea jocurilor de mișcare (cu aplicabilitate în dezvoltarea calităților motrice).

2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia

Clasa a X-a - învățământ profesional

2.1 Rezolvarea corespunzătoare a unor sarcini motrice similare domeniului profesional în care se specializează

- Realizarea de complexe de dezvoltare fizică armonioasă, desfășurate și pe fond muzical, alcătuite majoritar din exerciții care să acționeze asupra segmentelor, grupelor musculare și articulațiilor utilizate în meseria aleasă;
- Selectarea și exersarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă în funcție de particularitățile domeniului/profilului profesional, efectuate individual, în perechi sub formă de întrecere/concurs;
- Realizarea de întreceri, ștafete, concursuri, care să cuprindă deprinderi motrice cu adresabilitate directă asupra musculaturii și articulațiilor implicate în meseria aleasă;
- Jocuri bilaterale cu temă, pe teren redus sau cu dimensiuni regulamentare, cu număr diferit de participanți (2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6), la o poartă sau un panou, peste un fileu improvizat;
- Efectuarea acțiunilor motrice corespunzătoare dezvoltării capacităților coordinative/ forței/ rezistenței/ mobilității/stabilității articulare și elasticității musculare;
- Realizarea de acțiuni motrice caracterizate de efort static.

2.2. Prevenirea posibilelor efecte negative ale solicitărilor biomotrice specifice meseriei asupra organismului

- Recunoașterea și identificarea influențelor specifice domeniului de calificare asupra dezvoltării fizice;
- Identificarea posibilelor influențe profesionale negative și contracararea lor;
- Descrierea principalelor grupe musculare și articulații, regiuni ale corpului și funcții ale organismului solicitate în viitorul domeniu de activitate;
- Realizarea de activități motrice complexe cu adresabilitate la nivelul principalelor grupe musculare și articulații ale organismului, solicitate în viitorul domeniu de activitate;
- Valorificarea informațiilor pentru prevenirea instalării anumitor deficiențe de postură specifice exercitării profesiei.

2.3. Conceperea și realizarea unor programe de exerciții cu caracter de dezvoltare, de ameliorare, de prevenire sau de compensare, corespunzător nevoilor personale

- Realizarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă cu accent pe exercițiile care întăresc musculatura utilizată cu preponderență în meseria aleasă;
- Conceperea și executarea complexelor preventive de dezvoltare fizică armonioasă cu accent pe exercițiile care întăresc musculatura utilizată cu preponderență în meseria aleasă;
- Realizarea (pe fond muzical, după caz), a unor exerciții care să prevină instalarea atitudinilor posturale deficiente și a deficiențelor fizice;
- Cunoașterea și executarea a cel puțin două/trei/patru programe de înviore și pregătire fizică;
- Selectarea/conceperea unor exerciții și programe pentru dezvoltarea calităților motrice;
- Cunoașterea și participarea la activități motrice de timp liber (zilnice și/sau săptămânale).

3. Valorificarea cunoștințelor și a deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

Clasa a X-a - învățământ profesional

3.1. Practicarea în condiții regulamentare a unora dintre disciplinele sportive predate corespunzător opțiunii personale

- Exersarea procedeele tehnice în condiții de întrecere/concurs, desfășurate conform prevederilor regulamentare;
- Practicarea globală a disciplinelor/probelor sportive, sub formă de întrecere/concurs, în condiții regulamentare;
- Conceperea și efectuarea unor exerciții liber alese de gimnastică acrobatică corespunzătoare opțiunilor personale;
- Orientarea pregătirii pentru un post în echipă, în cadrul jocurilor sportive și exersarea acțiunilor tehnico-tactice, individuale și colective, specifice acestuia.
- Joc cu temă;
- Joc bilateral în condiții regulamentare;
- Participarea la competiții școlare.

CLASA A IX-A

Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ profesional
	Elemente de conținut
1. Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> • Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice • Atitudini deficiente: cifoasă, lordoasă, cifo-lordoasă, scolioasă, umeri asimetrici, stern înfundat, membre inferioare în varus, membre inferioare în valgum, picior plat • Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor • Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical) • Selectări/conceperii și exemplificări practice de mijloace și metode pentru: <ul style="list-style-type: none"> - prelucrarea selectivă a aparatului locomotor; - realizarea unui complex de exerciții de înviorare; - realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.
2. Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.	<ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de educare a actului respirator: <ul style="list-style-type: none"> • în condiții de repaus; • în eforturi moderate; • în eforturi cu intensități variabile; • în eforturi de durată; • în eforturi statice și dinamice; • în condiții atmosferice diferite; • în mediu poluat. • Activități practice desfășurate în condiții variate de mediu • Măsuri de relaxare și de revenire după efort • Măsuri de igienă personală înainte și după efort
3. Deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative	<ul style="list-style-type: none"> • Ștafete cuprinzând: mersul, alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, cățărarea • Parcursuri aplicative cuprinzând: echilibru, târâre, transport, tracțiune-împingere, cățărare-coborâre, escaladare-coborâre • Ștafetă și parcursuri aplicative incluzând, pe lângă deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative, structuri motrice și eforturi specifice domeniului de calificare profesională
4. Calități motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteză: viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție, viteză de repetiție, viteză de deplasare; viteză în regim de îndemânare; viteză în execuția unor structuri motrice frecvente în domeniul de calificare profesională. • Îndemânare: îndemânare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acțiunilor (individual, în perechi, cu parteneri, față de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice domeniului de calificare profesională. • Forță: forță dinamică segmentară; forță explozivă; forță în durată mică; forță specifică domeniului de calificare profesională. • Rezistență: rezistență cardio-respiratorie și musculară la eforturi aerobe, anaerobe și mixte; rezistență musculară locală; rezistență generală specifică domeniului de calificare profesională. • Calități motrice combinate: viteză-îndemânare; viteză-forță; îndemânare-rezistență; combinații specifice domeniului de calificare profesională. • Mobilitate și stabilitate articulară: <ul style="list-style-type: none"> - mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> ✓ articulației scapulo-humerale

Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ profesional
	Elemente de conținut
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ articulației occipito-atlanto-axoidiene ✓ coloanei vertebrale ✓ articulației coxo-femorale <p>- stabilitatea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ articulațiilor humerale, articulațiilor coatelor și mâinilor ✓ articulațiilor coxo-femorale, genunchilor și gleznelor
5. Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările profesiei/meseriei	<ul style="list-style-type: none"> • Structuri motrice cu eforturi care presupun: <ul style="list-style-type: none"> - manevrări de obiecte, ambidextrie (în regim de viteză de execuție); - ridicări, mențineri, transport, depuneri de obiecte (în regim de forță); - acțiuni motrice de diferite intensități cu durată prelungită; - acțiuni motrice caracterizate de efort static. • Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase <ul style="list-style-type: none"> - Influențele specifice ale domeniului de calificare asupra dezvoltării fizice: grupe și lanțuri musculare, regiuni ale corpului și funcții cardinale solicitate; posibile influențe negative. • Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase <ul style="list-style-type: none"> - Măsuri de prevenire; mijloace de corectare - Exerciții corective pe categorii de deficiențe - Programe de înviorare - Programe de fitness • Selectări/conceperii și exemplificări practice de mijloace și metode pentru: <ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea forței principalelor grupe și lanțuri musculare; - Dezvoltarea rezistenței organismului la efort; - Menținerea mobilității articulare și a supleței musculaturii - Prevenirea instalării sau corectarea unor abateri de la postura corectă. • Programe de activitate motrică independentă zilnică și săptămânală
4. Discipline sportive	<p>Atletism</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergarea de viteză cu start de jos - alergarea de rezistență - săritura în lungime cu 1 ½ pas în aer - aruncarea greutății <p>Gimnastică</p> <ul style="list-style-type: none"> - elemente acrobatice statice: cumpăna, podul, stând pe omoplați, stând pe mâini, stând pe cap - băieți. - elemente acrobatice dinamice: rostogoliri înainte și înapoi; răsturnare laterală; stând pe mâini rostogolire; - răsturnare lentă înainte-înapoi - fete; stând pe mâini cădere în pod - fete. - exercițiu liber ales la sol - sărituri la aparate: săritură la capră: în sprijin depărtat peste capră; în sprijin ghemuit printre brațe (băieți); în sprijin depărtat cu întoarcere de 90% la aterizare (fete) - complex de gimnastică aerobică <p>Jocuri sportive</p> <p>Baschet</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasarea mingii cu două mâini, de la piept, de pe loc și din deplasare - pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare - prinderea, oprirea în unu/doi timpi, pivotarea și protecția mingii - dribling pe loc și cu deplasare - aruncarea la coș cu una/două mâini, de pe loc - aruncarea la coș din dribling - marcajul și demarcajul - sistemul de atac fără jucător pivot - sistemul de apărare om la om în propria jumătate de teren - regulamentul de joc <p>Handbal</p>

Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ profesional Elemente de conținut
	<ul style="list-style-type: none"> - pasa cu o mână de la umăr și prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare - driblingul simplu și multiplu - aruncarea la poartă de pe loc, aruncarea la poartă cu elan de pas adăugat, aruncarea la poartă din săritură - marcajul și demarcajul - sistemul de atac cu un jucător pivot - sistemul de apărare 6 + 0 - regulamentul de joc <p>Volei</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa cu două mâini de sus - lovitura de atac procedeu drept - serviciul de jos / de sus, din față - preluarea cu două mâini de jos / de sus - blocajul individual - sistemul de atac cu ridicătorul în zona 2 - sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat - regulamentul de joc <p>Fotbal / Fotbal pe teren redus</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul și exteriorul labei piciorului, cu șiretul plin) - lovirea mingii cu capul - preluarea mingii - conducerea mingii - repunerea mingii din lateral - marcajul și demarcajul - deposedarea adversarului de minge, din față și din lateral - jocul portarului: prinderea, respingerea mingii; - repunerea mingii în joc, cu mâna și cu piciorul - regulamentul de joc (pe teren redus; pe teren normal)
5. Discipline sportive alternative	<p>În situații speciale determinate de baza tehnico-materială, de condițiile climaterice dominante, de tradițiile locale și de opțiunile elevilor, unele discipline sportive prevăzute în programa școlară pot fi înlocuite, pe anumite perioade prevăzute, cu discipline sportive alternative, respectiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • discipline sportive sezoniere: schi alpin, schi fond, schi board, sanie, patinaj, înot, înot sincron; • dansul sportiv și tradițional; • sporturi de luptă și autoapărare; • jocuri sportive: oină, tenis de masă, badminton, rugby, s.a. <p>Conținuturile acestor discipline sportive vor viza însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice de bază, dezvoltarea calităților motrice specifice, însușirea regulamentului oficial și practicarea globală a acestora</p>
6. Organizarea activităților practice sportive	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente de organizare a activităților practice sportive: <ul style="list-style-type: none"> - Formații de lucru: în perechi; pe linii succesive; pe două linii față în față; în coloană câte unul, pe două coloane câte unul, față în față; pe echipe (în regim de organizare și autoorganizare) • Activități practice desfășurate în perechi, cu asigurarea reciprocă și cu acordarea sprijinului • Îndeplinirea de roluri de organizare, de conducere, de supraveghere a exersării și de arbitraj • Organizarea spațiilor de concurs (pentru probele atletice, pentru gimnastică, pentru jocuri sportive) • Atribuțiile arbitrilor • Atribuțiile căpitanului de echipă

CLASA A X-A

Domenii de conținut	Clasa a X-a - învățământ profesional
	Elemente de conținut
1. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> - Parametrii modelului de dezvoltare fizică - Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului - Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor - Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă
2. Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu	<ul style="list-style-type: none"> • Caracteristicile echipamentului sportiv pentru timp călduros și răcoros • Complexe de „încălzire” specifice condițiilor variate de mediu • Tipurile de respirație specifice eforturilor desfășurate în diferite condiții de mediu • Măsurile de igienă personală pe parcursul și după încetarea activității practice
3. Calități motrice și deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative	<ul style="list-style-type: none"> • Ștafete cuprinzând, în structuri variate, deprinderile de alergare, de săritură și de aruncare-prindere • Parcursuri aplicative conținând deprinderile utilitare, în înălțări variate • Procedee și mijloace de dezvoltare a formelor combinate de manifestare a calităților motrice, respectiv: <ul style="list-style-type: none"> - viteză-îndemânare - viteză-forță - îndemânare-rezistență - forță-rezistență
4. Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările profesiei/meseriei	<ul style="list-style-type: none"> • Ștafete și parcursuri aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională • Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională
5. Programe de exerciții cu caracter de dezvoltare, de ameliorare, de prevenire sau de compensare, corespunzător nevoilor personale	<ul style="list-style-type: none"> • Programe de gimnastică de înviorare • Complexe de dezvoltare fizică • Programe de exerciții corective • Programe de fitness/gimnastică aerobă • Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală
6. Procedee și mijloace de prevenire a efectelor negative ale solicitărilor biomotrice specifice exercitării profesiei	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific • Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară • Procedee de dozare a efortului • Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice • Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei
7. Discipline sportive	<p><u>Atletism</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Două probe atletice: • obligatoriu alergarea de rezistență • la alegere una din următoarele probe: <ul style="list-style-type: none"> ▪ alergarea de viteză cu start de jos ▪ săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer ▪ aruncarea greutății ▪ săritura în înălțime - Regulamentele specifice <p><u>Gimnastică</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Informații sportive din atletism Gimnastică - O ramură a gimnasticii la alegere: <ul style="list-style-type: none"> • Gimnastică acrobatică

Domenii de conținut	Clasa a X-a - învățământ profesional Elemente de conținut
	<ul style="list-style-type: none"> • Sărituri la aparate • Gimnastică aerobică - Regulamente specifice - Informații sportive din gimnastică <p>Jocuri sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un joc sportiv la alegere: <p>Baschet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac - Acțiuni tactice individuale și de doi jucători, folosite în apărare - Sistemul de joc în atac - Sistemul de joc în apărare - Regulamentul de joc - Informații sportive din baschet <p>Fotbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac - Acțiuni tactice individuale și de doi jucători, folosite în apărare - Sistemul de joc în atac - Sistemul de joc în apărare - Regulamentul de joc - Informații sportive din fotbal <p>Handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac - Acțiuni tactice individuale și de doi jucători, folosite în apărare - Sistemul de joc în atac - Sistemul de joc în apărare - Regulamentul de joc - Informații sportive din handbal <p>Volei</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac - Acțiuni tactice individuale și de doi jucători, folosite în apărare - Sistemul de joc în atac - Sistemul de joc în apărare - Regulamentul de joc - Informații sportive din volei
8. Discipline sportive alternative	<p>Oină</p> <ul style="list-style-type: none"> - prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat - servirea și bătaia mingii - țintirea și lovirea adversarului prins la mijloc - alergarea prin culoare cu evitarea / blocarea / oprirea mingii - apărarea individuală și colectivă - așezarea pe posturi - intrarea în joc - regulamentul de joc - Informații sportive din oină <p>Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> - priza la rachetă, poziția fundamentală și mișcarea în teren - lovitura de sus, din față, de dreapta, de stânga, cu trimitere înaltă - lovitura razantă din față, de dreapta, de stânga - lovitura de atac de sus - serviciul scurt și serviciul lung

Domenii de conținut	Clasa a X-a - învățământ profesional Elemente de conținut
	<ul style="list-style-type: none"> - regulamentul de joc - informații sportive din badminton Rugby - ținerea și purtarea balonului - pasarea și prinderea balonului de pe loc și din deplasare - culegerea balonului de pe sol - lovitura de picior - grămada ordonată și spontană - culcarea balonului în terenul de țintă - repunerea de la margine (așezarea jucătorilor, aruncarea și prinderea) - marcajul și demarcajul - regulamentul de joc - informații sportive din rugby Înot - jocuri de acomodare cu apă - respirația specifică procedeelelor de înot - plutirea și alunecarea pe piept și pe spate - înot cu obiecte plutitoare - tehnica procedurii ales (liber, bras, spate, fluture) - startul, întoarcerea - întrecere, concurs cu procedeu ales - regulamentul de competiție - informații sportive din înot Schi alpin - mers pe teren plat - urcarea pe pantă - poziția în coborâre directă - ocolirea, întoarcerea și oprirea prin plug și jumătate plug - coborârea în derapaj - trecerea peste denivelări prin adaptare și amortizare - cristiana spre vale cu depărtare/deschidere - coborâri directe printre jaloane - regulamentul de competiție - informații sportive din schiul alpin Schi fond - deplasarea cu unu/doi pași și împingerea simultană cu brațele - mers alternativ cu împingerea în bețe - pasul de patinaj pe teren plat și în urcare - deplasări pe trasee variate - regulamentul de competiție - informații sportive din schi fond Patinaj - alunecarea pe patine în dublu sprijin, înainte și înapoi - alunecarea pe patine cu sprijin pe un picior, înainte - pasul de alunecare înainte - pasul de alunecare în turnantă - întoarceri și opriri pe ambele picioare - regulamentul de competiție - informații sportive din patinaj Sanie - poziția de bază pe sanie, individual și în doi - poziția de frânare și acțiunea picioarelor - conducerea saniei în linie dreaptă și în viraje - coborâri integrale - regulamentul de competiție - informații sportive din sanie

III.2. Proiectare și planificare didactică la clasele a IX-a și a X-a - învățământ profesional

III.2.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a - învățământ profesional

La clasa a IX-a, proiectarea și planificarea didactică pentru anul școlar 2022-2023 se realizează pornind de la stadiul achizițiilor elevilor la sfârșitul clasei a VIII-a, după 9 ani de școlarizare. Pentru învățământul profesional vor fi proiectate activități de instruire care să vizeze prioritar:

- Optimizarea indicilor de dezvoltare somatică și funcțională, în raport cu vârsta, dar și cu solicitările activităților profesionale;
- Educarea reflexului de postură corectă, necesar pentru prevenirea instalării atitudinilor și deficiențelor fizice, asociate practicării anumitor meserii sau pentru corectarea acestora;
- Dezvoltarea calităților motrice generale și specifice meseriilor pentru care se pregătesc elevii;
- Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate, care să favorizeze integrarea profesională optimă, în raport cu solicitările lucrului în echipă, prin asumarea responsabilității și manifestarea capacității de luare a deciziilor;
- Formarea unor deprinderi de autoprotecție, necesare prestării diferitelor meserii;
- Valorificarea exercițiilor fizice, ca mijloace de compensare a efortului fizic/psihic profesional și de prevenire a manifestării/instalării unor boli profesionale.

III.2.2. Modele de planificare pentru clasa a IX-a - învățământ profesional

Elaborarea planificării se realizează urmând aceleași etape, descrise la clasa a IX-a - învățământ liceal.

Cadrele didactice vor elabora următoarele documente de planificare:

- *eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice;*
- *planificarea calendaristică anuală;*
- *proiectarea unităților tematice.*

Prezentăm, în cele ce urmează, câte un model pentru fiecare dintre cele trei documente de planificare.

Eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice¹

Unitatea de învățământ:.....

An școlar: 2022-2023

Clasa: a IX-a

Zona geografică: câmpie/ șes

Mediul: urban

Baza materială: Sala de sport (30m x 15m), teren de sport (40m x 60m),

Resurse materiale: bastoane, bănci, cercuri, corzi, gantere, gărdulețe, jaloane, ladă de gimnastică, mingi, saltele, scara fixă, trambulină

Nr. crt.	DOMENII DE COMPETENȚĂ	UNITĂȚI TEMATICE	MODULUL I - 7 săptămâni 05 septembrie - 21 octombrie 2022							MODULUL II - 8 săptămâni 31 octombrie-22 decembrie 2022																						
			SEPTEMBRIE				OCTOMBRIE			NOIEMBRIE				DECEMBRIE																		
			S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
			LECȚIA														LECȚIA															
1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase																															
2	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.																															
3	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/ profesiei	Viteza/ Cap. coordinative/ Rezistența																														
		Forță																														
4	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările meseriei																															
5	Discipline sportive	GIMNASTICĂ	GIMNASTICĂ ACROBATICĂ																													
			SĂRITURI LA APARATE																													
		ATLETISM	ALERGAREA DE VITEZĂ																													
			ALERGAREA DE REZISTENȚĂ																													
			SĂRITURA ÎN LUNGIME																													
ARUNCAREA GREUTĂȚII																																
JOC SPORTIV - BASCHET																																
6	Evaluare																															

Nr. crt.	DOMENII DE COMPETENȚĂ	UNITĂȚI TEMATICE	MODULUL III - 4 săptămâni 09 ianuarie - 03 februarie 2023				MODULUL IV - 8 săptămâni 13 februarie - 06 aprilie 2023								MODULUL V - 9 săptămâni 19 aprilie - 16 iunie 2023																																																																																																								
			IANUARIE				FEBRUARIE				MARTIE				APRILIE		MAI	IUNIE																																																																																																					
			S 16	S 17	S 18	S 19	S 20	S 21	S 22	S 23	S 24	S 25	S 26	S 27	S 28	S 29	S 30	S 31	S 32																																																																																																				
LECTȚIA				LECTȚIA														LECTȚIA																																																																																																					
31				32				33				34				35				36				37				38				39				40				41				42				43				44				45				46				47				48				49				50				51				52				53				54				55				56				57				58				59				60			
1		Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<p>VACANȚĂ (01-08 ianuarie 2023)</p> <p>LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</p> <p>LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</p> <p>VACANȚĂ (06-12 FEBRUARIE 2023)</p> <p>LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</p> <p>LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</p> <p>SĂPTĂMÂNA „Școala altfel!”</p> <p>VACANȚĂ (07-18 APRILIE 2023)</p> <p>LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</p> <p>LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</p> <p>LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</p> <p>SĂPTĂMÂNA „VERDE”</p> <p>Stagiul de pregătire practică</p>																																																																																																																				
2	<p>Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.</p> <p>Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/ profesiei</p>	<p>Viteza/ Cap. coordinative/ Rezistența</p> <p>Forța</p>																																																																																																																					
3	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările meseriei																																																																																																																						
4	Discipline sportive	<p>GIMNASTICĂ</p> <p>GIMNASTICĂ ACROBATICĂ</p> <p>SĂRITURI LA APARATE</p>																																																																																																																					
		<p>ATLETISM</p> <p>ALERGAREA DE VITEZĂ</p> <p>ALERGAREA DE REZISTENȚĂ</p> <p>SĂRITURA ÎN LUNGIME</p> <p>ARUNCAREA GREUTĂȚII</p>																																																																																																																					
		JOC SPORTIV - BASCHET																																																																																																																					
		Evaluare																																																																																																																					

LEGENDA

	ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE		LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI ⁴
	TEMĂ DE LECȚIE		VACANȚĂ
	SĂPTĂMÂNA ȘCOALA ALTFEL		SĂPTĂMÂNA VERDE
	EVALUARE SUMATIVĂ		EVALUARE ÎNȚIALĂ

NOTĂ:

1. „Eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice” este concepută pentru anul școlar 2022-2023, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu aparatură echipamente și instalații sportive. Acest model va fi adaptat de cadrele didactice condițiilor de lucru specifice din unitatea de învățământ (zona geografică, baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor, tradiția școlii) în care își desfășoară activitatea.
2. Domeniile de conținut sunt prevăzute de programa școlară în vigoare, *Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458 / 09.03.2004*.
3. Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.
4. În „lecția la dispoziția profesorului”, cadrul didactic poate desfășura următoarele activități, după caz: reevaluarea elevilor care doresc să își îmbunătățească performanțele motrice obținute la evaluări anterioare, încheierea mediilor, organizarea unor situații de instruire pentru aprofundarea conținuturilor exersate de-a lungul modulelor respective (în funcție de opțiunile elevilor), întreceri sau concursuri intra- și/sau interclase.

PLAN CALENDARISTIC ANUAL (*) EDUCAȚIE FIZICĂ

CLASA a IX-a

ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL

COMPETENȚE GENERALE

1. Integrarea cunoștințelor, mijloacelor, metodelor, procedeelelor și formelor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice proprii
2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia
3. Valorificarea cunoștințelor și a deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

COMPETENȚE SPECIFICE

- 1.1 Autoevaluarea creșterii și dezvoltării fizice și acționarea pentru optimizarea acestora
- 1.2. Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice
- 1.3 Utilizarea eficientă a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate
- 2.1 Realizarea eficientă de acțiuni motrice similare celor din domeniul profesional în care se formează
- 2.2 Identificarea solicitărilor biomotrice specifice meseriei, a consecințelor acestora asupra organismului
- 2.3 Adoptarea unor programe cu caracter de ameliorare/dezvoltare, de prevenire a influențelor negative sau de compensare
- 3.1 Utilizarea procedeelelor tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice
- 3.2 Relaționarea adecvată cu partenerii și adversarii
- 3.3 Îndeplinirea de roluri de organizare și de arbitraj, în cadrul întrecerilor și concursurilor desfășurate la nivelul clasei

(*) NOTĂ:

Prezenta „Planificare calendaristică anuală” este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.

PLAN CALENDARISTIC ANUAL

EDUCAȚIE FIZICĂ

Unitatea de învățământ:

An școlar: 2022-2023

Cadru didactic:

MODULUL I - 7 săptămâni 05 septembrie - 21 octombrie 2022						
Competențe specifice	Domenii de conținut		Elemente de conținut	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S1	
1.1 2.2 2.3	Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase		Parametrii modelului de dezvoltare fizică Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.1 2.3	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.		Programe de gimnastică de înviorare □ Complexe de dezvoltare fizică □ Programe de exerciții corective □ Programe de fitness/gimnastică aerobică □ Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific □ Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară □ Procedee de dozare a efortului □ Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice □ Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei		Viteza/ Cap. coordinative/ Rezistența	Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională	S1		
1.3 3.2	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările profesiei/meseriei		Ștafete și parcurhuri aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	ATLETISM	Alergare de rezistență: • pasul alergător lansat de semifond • startul de sus și lansarea de la start	5	S2-S4 S7	
			• Săritura în lungime	6	S4-S7 S7	
		JOC SPORTIV Baschet	• Procedee tehnice de atac • Procedee tehnice de apărare • Acțiuni tactice de atac • Acțiuni tactice de apărare • Structuri tehnico-tactice • Joc bilateral • Regulamentul de joc	12	S2-S7	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S14	

MODULUL II - 8 săptămâni
31 octombrie-22 decembrie 2022

Competențe specifice	Domenii de conținut		Elemente de conținut	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S15	
1.1 2.2 2.3	Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase		<ul style="list-style-type: none"> Parametrii modelului de dezvoltare fizică Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.1 2.3	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.		<ul style="list-style-type: none"> Programe de gimnastică de învioreare Complexe de dezvoltare fizică Programe de exerciții corective Programe de fitness/gimnastică aerobică Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară Procedee de dozare a efortului Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei		<ul style="list-style-type: none"> Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională 	14	S8-S15 S15	
1.3 3.2	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările profesiei/meseriei		<ul style="list-style-type: none"> Ștafete și parcursuri aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Gimnastică acrobatică	<ul style="list-style-type: none"> elemente acrobatice statice: cumpăna, podul, stând pe omoplați, stând pe mâini, stând pe cap - băieți. elemente acrobatice dinamice: rostogoliri înainte și înapoi; răsturnare laterală; stând pe mâini rostogolire; răsturnare lentă înainte-înapoi - fete; stând pe mâini cădere în pod - fete. exercițiu liber ales la sol 	14	S8-S14 S14	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S15	

**MODULUL III - 4 săptămâni
09 ianuarie - 03 februarie 2023**

Competențe specifice	Domenii de conținut		Elemente de conținut	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S16	
1.1 2.2 2.3	Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase		Parametrii modelului de dezvoltare fizică Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.1 2.3	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.		Programe de gimnastică de învioreare □ Complexe de dezvoltare fizică □ Programe de exerciții corective □ Programe de fitness/gimnastică aerobică □ Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific □ Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară □ Procedee de dozare a efortului □ Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice □ Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei	Viteza/ Cap. coordinative/ Rezistența	Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.3 3.2	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările profesiei/meseriei		Ștafete și parcurhuri aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	JOC SPORTIV Baschet	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de atac • Procedee tehnice de apărare • Acțiuni tactice de atac • Acțiuni tactice de apărare • Structuri tehnico-tactice • Joc bilateral • Regulamentul de joc • 	6	S16-S19	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S19	

**MODULUL IV - 8 săptămâni
13 februarie - 06 aprilie 2023**

Competențe specifice	Domenii de conținut		Elemente de conținut	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S20	
1.1 2.2 2.3	Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	Parametrii modelului de dezvoltare fizică Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.1 2.3	Complexe de „încălzire” concepute pentru desășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.	Programe de gimnastică de învioreare □ Complexe de dezvoltare fizică □ Programe de exerciții corective □ Programe de fitness/gimnastică aerobică □ Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific □ Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară □ Procedee de dozare a efortului □ Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice □ Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei	Viteza/ Cap. coordinative/ Rezistența	Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.3 3.2	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările profesiei/meseriei		Ștafete și parcursurile aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	JOC SPORTIV Baschet	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de atac • Procedee tehnice de apărare • Acțiuni tactice de atac • Acțiuni tactice de apărare • Structuri tehnico-tactice • Joc bilateral • Regulamentul de joc 	12	S20-S27	
		ATLETISM	Alergare de viteză: - Pasul alergător de accelerare - Pasul alergător lansat de viteză • Startul de jos și lansarea de la start	8	S23-S27 S27	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S27	
SĂPTĂMÂNA „Școala altfel!”				2	S28	

**MODULUL V - 9 săptămâni
19 aprilie - 16 iunie 2023**

Competențe specifice	Domenii de conținut	Elemente de conținut	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S29	
1.1 2.2 2.3	Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	Parametrii modelului de dezvoltare fizică Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.1 2.3	Complex de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.	Programe de gimnastică de învioreare □ Complexe de dezvoltare fizică □ Programe de exerciții corective □ Programe de fitness/gimnastică aerobică □ Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific □ Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară □ Procedee de dozare a efortului □ Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice □ Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei	Viteza/ Cap. coordinative/ Rezistența	Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
1.3 3.2	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările profesiei/meseriei		Ștafete și parcurhuri aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	JOC SPORTIV Baschet	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de atac • Procedee tehnice de apărare • Acțiuni tactice de atac • Acțiuni tactice de apărare • Structuri tehnico-tactice • Joc bilateral • Regulamentul de joc 	4	S29-S31
		ATLETISM	Aruncarea greutății	4	S29-S31 S31
• LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S31	
• SĂPTĂMÂNA „VERDE”			2	S32	
• STAGIUL DE PREGĂTIRE PRACTICĂ					

Legendă:

- Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
- Evaluare sumativă
- Temă de lecție

Evaluare sumativă:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
Alergarea de rezistență	1	4
Săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer	1	7
Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare	1	15
Un exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o săritură la un aparat de gimnastică din programa școlară	1	14
Aruncarea greutății	1	31
Alergarea de viteză (cu start de jos)	1	28
Joc sportiv: structură tehnică și joc bilateral	1	32

PROIECTAREA UNITĂȚII TEMATICE (*)
 CLASA a IX-a

Unitatea de învățământ:
 An școlar: 2022-2023

Număr de lecții alocate: 8

Săptămâna de aplicare: S23-S27

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: ATLETISM - ALERGAREA DE VITEZĂ CU START DE JOS

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
46	23	1.2. 3.1.	Exerciții din școala alergării Alergare de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos	- exersarea alergării cu joc de gleznă, a alergării cu pendularea gambei înapoi și a alergării cu genunchii sus, pe loc și din deplasare - exersarea în perechi a alergării cu creșterea treptată a vitezei de alergare și revenire la alergare ușoară - alergare de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos	12'-15'	- fluier - cronometru	Evaluare inițială
47	24	1.2. 3.1.	Exerciții din școala alergării Pasul alergător de accelerare	-alergare cu creșterea treptată a vitezei pe distanța de 30 m, segmentată în trei porțiuni de câte 10 m. Pe primii 10 m se va aborda o viteză redusă, de angrenare, în preajma a 25% din posibilități; pe următorii 10 m se mărește viteza la 50% din posibilități; în finalul ultimilor 10 m viteza de alergare este în jur de 75% din posibilități. - alergare accelerată, fără marcaje, cu atingerea vitezei maxime după un interval de 30-40-50-60 m; -alergare accelerată în turnantă, vizând intrarea și ieșirea din turnantă. - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor - descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs	10'-12'	- fluier - cronometru	Evaluare continuă
48-49	24-25	1.2. 3.1. 5.1.	Pasul alergător de accelerare	- exersarea individuală și în perechi a alergării accelerate pe distanța de 20-30 m cu atingere vitezei maxime și menținerea acesteia pe o distanță de 10-15 m, urmată de reducerea treptată a vitezei - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor - descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs - exersare în condiții de întrecere	10'-12'	- fluier - cronometru	Evaluare continuă
49-50	25-26	1.2. 3.1	Pasul lansat de viteză	- alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse, urmată de alergare liberă din inerție, în linie dreaptă; - alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse în dreptul unui reper, urmată de menținerea vitezei de deplasare până la alt reper; - alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei pe 10 m - 20 m - 30 m; - alergare cu start lansat, cronometrată pe distanțe de 10, 20, 30, 40, 50 - alergări cu start lansat - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor - prezentarea unor noțiuni teoretice cu privire la tehnica probei	10'-12'	- fluier - cronometru	Evaluare continuă
51	26	1.2. 3.1. 3.2.	Startul de jos și lansarea de la start Sosirea	- exersarea frontală a startului de jos, folosindu-se comenzile specifice - exersarea pe grupe de 4 elevi a startului de jos și a lansării de la start, la comandă, pe distanța de 10-20 m	10'-12'	- fluier - cronometru - teste scrise	Evaluare continuă

		3.3.		- exersarea individuală, câte 2 sau câte 4 a alergării accelerate pe distanța de 20-30 m cu atingere vitezei maxime și menținerea acesteia pe o distanță de 10-15 m, urmată de reducerea treptată a vitezei - exersarea startului de jos pe perechi la comandă, pe distanța de 20 m - exersarea alergării accelerate pe distanța de 30-40 m, cu aplecarea trunchiului înainte la final și trecere peste linia de sosire - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor - exersarea în condiții de întrecere a alergării de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos - evaluarea cunoștințelor teoretice cu ajutorul testelor scrise/ portofoliilor.		- portofolii	
52	27	1.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Alergare de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos	Alergare de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism	10'-12'	- fluier - cronometru - portofoliul	Evaluare sumativă
Cunoștințe teoretice		<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea prevederilor regulamentului de concurs (măsurarea pistei, blocuri de placare, alergarea pe culoar, reguli de concurs) • Recordurile mondiale în probele de viteză • Organizarea spațiului de concurs pentru o probă athletică 					

(*) NOTĂ:

„Proiectarea unității de învățare” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2022-2023, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.

Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor specifice (baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor) existente în unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.

Cadrele didactice au obligația să elaboreze astfel de documente pentru toate unitățile de învățare existente la nivelul clasei a IX-a.

III.2.3. Proiectare și planificare didactică la clasa a X-a - învățământ profesional

La clasa a X-a, proiectarea și planificarea didactică pentru anul școlar 2022-2023 se realizează pornind de la stadiul achizițiilor elevilor la sfârșitul clasei a IX-a, după 10 ani de școlarizare. Pentru învățământul profesional vor fi proiectate activități de instruire care să vizeze prioritar:

- Optimizarea indicilor de dezvoltare somatică și funcțională, în raport cu vârsta, dar și cu solicitările activităților profesionale;
- Educarea reflexului de postură corectă, necesar pentru prevenirea instalării atitudinilor și deficiențelor fizice, asociate practicării anumitor meserii sau pentru corectarea acestora;
- Dezvoltarea calităților motrice generale și specifice meseriilor pentru care se pregătesc elevii;
- Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate, care să favorizeze integrarea profesională optimă, în raport cu solicitările lucrului în echipă, prin asumarea responsabilității și manifestarea capacității de luare a deciziilor;
- Formarea unor deprinderi de autoprotecție, necesare prestării diferitelor meserii;
- Valorificarea exercițiilor fizice, ca mijloace de compensare a efortului fizic/psihic profesional și de prevenire a manifestării/instalării unor boli profesionale.

III.2.4. Modele de planificare pentru clasa a X-a - învățământ profesional

Elaborarea planificării se realizează urmând aceleași etape, descrise la clasa a IX-a - învățământ profesional.

Cadrele didactice vor elabora următoarele documente de planificare:

- *eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice;*
- *planificarea calendaristică anuală;*
- *proiectarea unităților tematice.*

Prezentăm, în cele ce urmează, câte un model pentru fiecare dintre cele trei documente de planificare.

Eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice¹

Unitatea de învățământ:.....

An școlar: 2022-2023

Clasa: a X-a

Zona geografică: șes

Mediul: urban

Baza materială: Sala de sport (30m x 15m), teren de sport (40m x 60m)

Resurse materiale: bastoane, bănci, cercuri, corzi, gantere, gărdulețe, jaloane, ladă de gimnastică, mingi, saltele, scara fixă, trambulină

Nr. crt.	DOMENII DE COMPETENȚĂ	UNITĂȚI TEMATICE	MODULUL I - 7 săptămâni 05 septembrie - 21 octombrie 2022														MODULUL II - 8 săptămâni 31 octombrie-22 decembrie 2022																																																																											
			SEPTEMBRIE							OCTOMBRIE							NOIEMBRIE								DECEMBRIE																																																																			
			S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																																																																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																																																												
			LECTȚIA														LECTȚIA																																																																											
1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase		LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECTIE TEORETICĂ)																														LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI																																																											
2	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.																																																																																											
3	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei	Viteză-îndemănare																																																																																										
		Viteză-forță																																																																																										
		Îndemănare-rezistență																																																																																										
		Forță-rezistență																																																																																										
4	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările meseriei		LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECTIE TEORETICĂ)																														LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI																																																											
5	Discipline sportive	GIMNASTICĂ																																																													GIMNASTICĂ ACROBATICĂ																													
																																																															SĂRITURI LA APARATE																													
		ATLETISM																																																													ALERGAREA DE VITEZĂ																													
																																																															ALERGAREA DE REZISTENȚĂ																													
BASCHET																																																																																												
6	Evaluare		LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECTIE TEORETICĂ)																														LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI																																																											

Nr. crt.	DOMENII DE COMPETENȚĂ	UNITĂȚI TEMATICE	MODULUL III - 4 săptămâni 09 ianuarie - 03 februarie 2023				MODULUL IV - 8 săptămâni 13 februarie - 06 aprilie 2023								MODULUL V - 9 săptămâni 19 aprilie - 16 iunie 2023																			
			IANUARIE				FEBRUARIE				MARTIE				APRILIE				MAI	IUNIE														
			S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														
			16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32															
			LECTȚIA								LECTȚIA																							
			31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60		
1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase																																	
2	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și calduros.																																	
	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/ profesiei	Viteză-îndemânare																																
		Viteză-forță																																
		Indemânare-rezistență																																
Fortă-rezistență																																		
3	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările meseriei																																	
4	Discipline sportive	GIMNASTICĂ	GIMNASTICA ACROBATICĂ																															
			SĂRITURI LA APARATE																															
		ATLETISM	ALERGAREA DE VITEZĂ																															
			ALERGAREA DE REZISTENȚĂ																															
BASCHET																																		
5	Evaluare																																	

LEGENDA

	ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE		LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI ⁴
	TEMĂ DE LECȚIE		VACANȚĂ
	SĂPTĂMÂNĂ ȘCOALA ALTFEL		SĂPTĂMÂNĂ VERDE
	EVALUARE SUMATIVĂ		EVALUARE ÎNIȚIALĂ

NOTĂ:

1. „Eșalonarea anuală a domeniilor de competență și a unităților tematice” este concepută pentru anul școlar 2022-2023, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu aparatură echipamente și instalații sportive. Acest model va fi adaptat de cadrele didactice condițiilor de lucru specifice (zona geografică, baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor, tradiția școlii) din unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.
2. Domeniile de conținut sunt prevăzute de programa școlară în vigoare, *Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458 / 09.03.2004*.
3. Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.
4. În „lecția la dispoziția profesorului”, cadrul didactic poate desfășura următoarele activități, după caz: reevaluarea elevilor care doresc să își îmbunătățească performanțele motrice obținute la evaluări anterioare, încheierea mediilor, organizarea unor situații de instruire pentru aprofundarea conținuturilor exersate de-a lungul modulelor respective (în funcție de opțiunile elevilor), întreceri sau concursuri intra- și/sau interclase.

PLAN CALENDARISTIC ANUAL (*) EDUCAȚIE FIZICĂ

CLASA a X-a

ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL

COMPETENȚE GENERALE

1. Integrarea cunoștințelor, mijloacelor, metodelor, procedeelelor și formelor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice proprii
2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia
3. Valorificarea cunoștințelor și a deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

COMPETENȚE SPECIFICE

- 1.1 Raportarea propriei dezvoltări fizice la parametrii modelului specific vârstei și sexului și identificarea componentelor care trebuie ameliorate/dezvoltate
- 1.2 Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice
- 1.3 Utilizarea eficientă a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate
- 2.1 Rezolvarea corespunzătoare a unor sarcini motrice similar domeniului profesional în care se specializează
- 2.2 Prevenirea posibilelor efecte negative ale solicitărilor biomotrice specifice exercitării profesiei, asupra organismului
- 2.3 Conceperea și realizarea unor programe de exerciții cu caracter de dezvoltare, de ameliorare, de prevenire sau de compensare corespunzător nevoilor personale
- 3.1 Practicarea în condiții regulamentare a unora dintre disciplinele sportive predate, corespunzător opțiunii personale

(*) NOTĂ:

Prezenta „Planificare calendaristică anuală” este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.

PLAN CALENDARISTIC ANUAL

EDUCAȚIE FIZICĂ

Unitatea de învățământ:

An școlar: 2022-2023

Cadru didactic:

MODULUL I - 7 săptămâni 05 septembrie - 21 octombrie 2022						
Competențe specifice	Domenii de conținut		Elemente de conținut	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S1	
1.1 2.2 2.3	Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase		Parametrii modelului de dezvoltare fizică Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.1 2.3	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.		Programe de gimnastică de învioreare □ Complexe de dezvoltare fizică □ Programe de exerciții corective □ Programe de fitness/gimnastică aerobică □ Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific □ Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară □ Procedee de dozare a efortului □ Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice □ Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei		Viteză-îndemânare	Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională	6	S4-S7
1.3 3.2	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările profesiei/meseriei		Ștafete și parcurșuri aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	ATLETISM	Alergare de rezistență: • pasul alergător lansat de semifond • startul de sus și lansarea de la start	6	S1-S4 S4	
		JOC SPORTIV Baschet	• Procedee tehnice de atac • Procedee tehnice de apărare • Acțiuni tactice de atac • Acțiuni tactice de apărare • Structuri tehnico-tactice • Joc bilateral • Regulamentul de joc	12	S1-S7	
LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S7	

MODULUL II - 8 săptămâni 31 octombrie-22 decembrie 2022							
Competențe specifice	Domenii de conținut		Elemente de conținut	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S8		
1.1 2.2 2.3	Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase		<ul style="list-style-type: none"> Parametrii modelului de dezvoltare fizică Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar			
1.1 2.3	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.		<ul style="list-style-type: none"> Programe de gimnastică de învioreare Complexe de dezvoltare fizică Programe de exerciții corective Programe de fitness/gimnastică aerobică Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară Procedee de dozare a efortului Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar			
	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei		Fortă-rezistență	<ul style="list-style-type: none"> Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională 	7	S11-S14 S14	
1.3 3.2	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările profesiei/meseriei		<ul style="list-style-type: none"> Ștafete și parcurhuri aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar			
3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Gimnastică acrobatică	<ul style="list-style-type: none"> elemente acrobatice statice: cumpăna, podul, stând pe omoplați, stând pe mâini, stând pe cap - băieți. elemente acrobatice dinamice: rostogoliri înainte și înapoi; răsturnare laterală; stând pe mâini rostogolire; răsturnare lentă înainte-înapoi - fete; stând pe mâini cădere în pod - fete. exercițiu liber ales la sol 	14	S8-S15 S15		
		JOC SPORTIV Baschet	<ul style="list-style-type: none"> Procedee tehnice de atac Procedee tehnice de apărare Acțiuni tactice de atac Acțiuni tactice de apărare Structuri tehnico-tactice Joc bilateral Regulamentul de joc 	6	S8-S11		
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S15		

**MODULUL III - 4 săptămâni
09 ianuarie - 03 februarie 2023**

Competențe specifice	Domenii de conținut		Elemente de conținut	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S16	
1.1 2.2 2.3	Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase		Parametrii modelului de dezvoltare fizică Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.1 2.3	Complex de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.		Programe de gimnastică de învioreare □ Complexe de dezvoltare fizică □ Programe de exerciții corective □ Programe de fitness/gimnastică aerobică □ Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific □ Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară □ Procedee de dozare a efortului □ Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice □ Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei	Viteză- forță	Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională	6	S16-S19	
1.3 3.2	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările profesiei/meseriei		Ștafete și parcurhuri aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	JOC SPORTIV Baschet	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de atac • Procedee tehnice de apărare • Acțiuni tactice de atac • Acțiuni tactice de apărare • Structuri tehnico-tactice • Joc bilateral • Regulamentul de joc 	6	S16-S19	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S19	

MODULUL IV - 8 săptămâni 13 februarie - 06 aprilie 2023						
Competențe specifice	Domenii de conținut		Elemente de conținut	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (LECȚIE TEORETICĂ)				1	S20	
1.1 2.2 2.3	Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase		Parametrii modelului de dezvoltare fizică Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.1 2.3	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.		Programe de gimnastică de învioreare □ Complexe de dezvoltare fizică □ Programe de exerciții corective □ Programe de fitness/gimnastică aerobică □ Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific □ Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară □ Procedee de dozare a efortului □ Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice □ Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei		Îndemânare-rezistență	Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională	8	S20-S24 S24
1.3 3.2	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările profesiei/meseriei		Ștafete și parcurhuri aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
3.1 3.2 3.3	Discipline sportive		JOC SPORTIV Baschet	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de atac • Procedee tehnice de apărare • Acțiuni tactice de atac • Acțiuni tactice de apărare • Structuri tehnico-tactice • Joc bilateral • Regulamentul de joc 	12	S20-S24 S26-S28
			ATLETISM	Alergare de viteză: <ul style="list-style-type: none"> - Pasul alergător de accelerare - Pasul alergător lansat de viteză <ul style="list-style-type: none"> • Startul de jos și lansarea de la start 	4	S26-S28 S28
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				3	S24, S26, S28	
SĂPTĂMÂNA „Școala altfel!”				2	S25	

MODULUL V - 9 săptămâni 19 aprilie - 16 iunie 2023						
Competențe specifice	Domenii de conținut		Elemente de conținut	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S29	
1.1 2.2 2.3	Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase		Parametrii modelului de dezvoltare fizică Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
1.1 2.3	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.		Programe de gimnastică de învioreare □ Complexe de dezvoltare fizică □ Programe de exerciții corective □ Programe de fitness/gimnastică aerobică □ Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific □ Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară □ Procedee de dozare a efortului □ Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice □ Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
	Calități motrice combinate în funcție de solicitările meseriei/profesiei		viteză-forță	4	S29-S31 S31	
1.3 3.2	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările profesiei/meseriei		Ștafete și parcursurile aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	JOC SPORTIV Baschet	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de atac • Procedee tehnice de apărare • Acțiuni tactice de atac • Acțiuni tactice de apărare • Structuri tehnico-tactice • Joc bilateral • Regulamentul de joc 	4	S29-S31 S31	
LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S31	
SĂPTĂMÂNA „VERDE”				2	S32	
STAGIUL DE PREGĂTIRE PRACTICĂ						

Legendă:

- Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
- Evaluare sumativă
- Temă de lecție

Evaluare sumativă:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
Alergarea de rezistență	1	4
Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare	1	14
Un exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o săritură la un aparat de gimnastică din programa școlară	1	15
Alergarea de viteză (cu start de jos)	1	28
Joc sportiv: structură tehnică și joc bilateral	1	31

III.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasele a IX-a și a X-a, învățământ profesional

III.3.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - învățământ profesional

Ca și la învățământul liceal, pentru a identifica nevoile de învățare ale elevilor, în anul școlar 2022-2023, profesorul trebuie să pornească de la evaluarea inițială (predictivă) a achizițiilor dobândite pe durata lecțiilor de educație fizică și sport din anul școlar precedent. Acest demers de evaluare va lua în considerare toate componentele competențelor, respectiv cunoștințele elevilor, abilitățile (aptitudinile, deprinderile, capacitățile) și atitudinile acestora, care vor fi analizate în raport cu prevederile programei de educație fizică pentru învățământul profesional.

Pentru evaluarea inițială, predictivă, cadrul didactic va utiliza probe de control destinate evaluării nivelului de dezvoltare a vitezei, forței și rezistenței descrise în programa școlară în vigoare, pentru ciclul gimnazial (*anexa nr.2 la ordinul ministrului educației naționale nr.3393/28.02.2017*).

În același timp, profesorul va utiliza instrumente de evaluare alternative, care să îi permită o apreciere cât mai realistă a nivelului de dobândire a competențelor specifice.

În perspectiva demersului educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării continue, formative. Aceasta va fi realizată prin raportare la solicitările specifice meseriei pentru care se pregătesc elevii și va avea permanent în vedere modul în care aceștia răspund exigențelor fizice și motrice privind practicarea acesteia.

Procesul de evaluare va îmbina formele tradiționale cu cele alternative (proiectul, portofoliul, autoevaluarea, evaluarea în perechi, observarea sistematică a activității și comportamentului elevului) și va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor învățării cu competențele specifice vizate de programa școlară;
- valorizarea rezultatelor învățării, prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- utilizarea unor metode variate de comunicare a rezultatelor școlare;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a experiențelor de învățare și a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

Probe de evaluare pentru achiziții motrice

1. Probele de evaluare a dezvoltării forței principalelor grupe musculare:

- efectuarea de către elev a unui număr de câte 2 (două) exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare;

Notă: exercițiile pot fi dintre cele executate de-a lungul lecțiilor sau pot fi concepute de elevi.

Se evaluează:

- angajarea eficientă a musculaturii vizate- pondere 50% din nota finală;
- volumul și intensitatea exercițiului- pondere 30% din nota finală;
- corectitudinea execuției- pondere 20% din nota finală.

3. O probă athletică aleasă de către elev dintre cele din programa școlară.

Se evaluează:

- corectitudinea execuției tehnice - pondere 50% din nota finală;
- performanța realizată - pondere 25% din nota finală;
- progresul realizat față de testarea inițială - pondere 25% din nota finală.

4. Un exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o săritură la un aparat de gimnastică din programa școlară. Elevul poate opta pentru una dintre cele două probe.

Gimnastică acrobatică

Notă: proba de evaluare constă în execuția de către fiecare elev a unui exercițiu liber ales, cuprinzând elemente acrobatice alese de către elev, dintre cele însușite în anii anteriori.

Criterii de evaluare:

- existența în exercițiul liber ales a minimum 4 (patru) elemente - pondere 50% din nota finală;
- corectitudinea execuției fiecărui element - pondere 25% din nota finală;
- cursivitatea și expresivitatea execuției (mişcărilor) - pondere 25% din nota finală.

Săritura la un aparat de gimnastică

Se evaluează:

- corectitudinea execuției fazelor săriturii - pondere 50% din nota finală;
- amplitudinea zborului - pondere 25% din nota finală;
- precizia aterizării - pondere 25% din nota finală

Notă:

- *elevul alege săritura la care să fie evaluat sau poate opta pentru efectuarea ambelor sărituri la aparate prevăzute în programă, înregistrându-se fie media celor două note, fie nota cea mai bună;*
- *la proba de săritură la un aparat de gimnastică, pentru evaluare, se acordă elevului două încercări, notându-se cea mai reușită și înregistrându-se cea mai bună notă.*

4. Randamentul în jocul sportiv practicat opțional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor.

Structură tehnică

Aceasta cuprinde, sub forma unei acțiuni cursive:

- câte un procedeu specific de manevrare a mingii, de deplasare cu obiectul de joc, în relație cu un partener;
- un procedeu specific de finalizare.

Se evaluează:

- corectitudinea execuției procedeelor tehnice din structură - pondere 50% din nota finală;
- cursivitatea și viteza acțiunii - pondere 25% din nota finală;
- forța și precizia procedurii de finalizare - pondere 25% din nota finală.

Joc bilateral

Proba constă în desfășurarea unor „reprize” de joc bilateral, în condiții regulamentare, arbitrat de către cadrul didactic sau un elev.

Se evaluează:

- respectarea responsabilităților postului repartizat în echipă - pondere 20% din nota finală;
- eficiența participării în fazele de atac și de apărare - pondere 20% din nota finală;
- colaborarea cu coechipierii - pondere 20% din nota finală;
- contactul regulamentar și respectul față de adversari - pondere 20% din nota finală;
- acționarea conform prevederilor regulamentare - pondere 20% din nota finală.

Probe de evaluare alternative

Aceste mijloace/probe de evaluare vor viza:

1. Cunoștințe teoretice, evaluate cu ajutorul testelor scrise.
2. Portofoliul, care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni sau a unor noi ramuri de sport etc.

III.3.2. Conținutul evaluării la clasa a X-a - învățământ profesional

La clasa a X-a, pentru evaluarea inițială, predictivă, cadrul didactic va utiliza probe de control destinate evaluării sumative din clasa a IX-a conform Reperelor metodologice **pentru aplicarea curriculumului național** la clasa a IX-a, în anul școlar 2021-2022. Acest demers de evaluare va lua în considerare toate componentele competențelor, respectiv cunoștințele elevilor, abilitățile (aptitudinile, deprinderile, capacitățile) și atitudinile acestora, care vor fi analizate în raport cu prevederile programei de educație fizică pentru învățământul profesional.

În același timp, profesorul va utiliza instrumente de evaluare alternative, care să îi permită o apreciere cât mai realistă a nivelului de dobândire a competențelor specifice.

În perspectiva demersului educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării continue, formative. Aceasta va fi realizată prin raportare la solicitările specifice meseriei pentru care se pregătesc elevii și va avea permanent în vedere modul în care aceștia răspund exigențelor fizice și motrice privind practicarea acestora.

Procesul de evaluare va îmbina formele tradiționale cu cele alternative (proiectul, portofoliul, autoevaluarea, evaluarea în perechi, observarea sistematică a activității și comportamentului elevului) și va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor evaluate cu competențele specifice vizate de programa școlară;
- valorizarea rezultatelor învățării, prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- utilizarea unor metode variate de comunicare a rezultatelor școlare;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a experiențelor de învățare și a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

Probe de evaluare pentru achiziții motrice

1. Probele de evaluare a dezvoltării forței principalelor grupe musculare:

- efectuarea de către elev a unui număr de câte 3 (trei) exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare;

Notă: exercițiile pot fi dintre cele executate de-a lungul lecțiilor sau pot fi concepute de elevi.

Se evaluează:

- angajarea eficientă a musculaturii vizate- pondere 50% din nota finală;
- volumul și intensitatea exercițiului- pondere 30% din nota finală;
- corectitudinea execuției- pondere 20% din nota finală.

2. O probă athletică aleasă de către elev dintre cele prevăzute de programa școlară.

Se evaluează:

- corectitudinea execuției tehnice - pondere 50% din nota finală;
- performanța realizată - pondere 25% din nota finală;
- progresul realizat față de testarea inițială - pondere 25% din nota finală.

3. Un exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o săritură la un aparat de gimnastică din programa școlară. Elevul poate opta pentru una dintre cele două probe.

Gimnastică acrobatică

Notă: proba de evaluare constă în execuția de către fiecare elev a unui exercițiu liber ales, cuprinzând elemente acrobatice alese de către elev dintre cele însușite în anii anteriori.

Criterii de evaluare:

- existența în exercițiul liber ales a minimum 5 (cinci) elemente - pondere 50% din nota finală;
- corectitudinea execuției fiecărui element - pondere 25% din nota finală;
- cursivitatea și expresivitatea execuției (mişcărilor) - pondere 25% din nota finală.

Săritura la un aparat de gimnastică

Se evaluează:

- corectitudinea execuției fazelor săriturii - pondere 50% din nota finală;
- amplitudinea zborului - pondere 25% din nota finală;
- precizia aterizării - pondere 25% din nota finală

Notă:

- *elevul alege săritura la care să fie evaluat sau poate opta pentru efectuarea ambelor sărituri la aparate prevăzute în programă, înregistrându-se fie media celor două note, fie nota cea mai bună;*
- *la proba de săritură la un aparat de gimnastică, pentru evaluare, se acordă elevului două încercări, notându-se cea mai reușită și înregistrându-se cea mai bună notă.*

4. Randamentul în jocul sportiv practicat opțional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor.

Structură tehnică

Aceasta cuprinde, sub forma unei acțiuni cursive:

- câte un procedeu specific de manevrare a mingii, de deplasare cu obiectul de joc, în relație cu un partener;
- un procedeu specific de finalizare.

Se evaluează:

- corectitudinea execuției procedeelor tehnice din structură - pondere 50% din nota finală;
- cursivitatea și viteza acțiunii - pondere 25% din nota finală;
- forța și precizia procedurii de finalizare - pondere 25% din nota finală.

Joc bilateral

Proba constă în desfășurarea unor „reprise” de joc bilateral, în condiții regulamentare, arbitrat de către cadrul didactic sau un elev.

Se evaluează:

- respectarea responsabilităților postului repartizat în echipă - pondere 20% din nota finală;
- eficiența participării în fazele de atac și de apărare - pondere 20% din nota finală;
- colaborarea cu coechipierii - pondere 20% din nota finală;
- contactul regulamentar și respectul față de adversari - pondere 20% din nota finală;
- acționarea conform prevederilor regulamentare - pondere 20% din nota finală.

Probe de evaluare alternative

Aceste mijloace/probe de evaluare vor viza:

1. Cunoștințe teoretice, evaluate cu ajutorul testelor scrise.
2. Portofoliul, care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni sau a unor noi ramuri de sport etc.

IV. RECOMANDĂRI PENTRU DOBÂNDIREA NOILOR ACHIZIȚII DE CĂTRE ELEVI

În procesele de proiectare didactică și de predare - învățare - evaluare, profesorul de educație fizică va avea în vedere o serie de recomandări:

- rezultatele evaluărilor intermediare (ex. la finalul unor unități tematice, parcurse anterior cu elevii) vor sta la baza proiectării demersurilor didactice ulterioare;
- evaluarea nivelului momentan al achizițiilor, pentru remodelarea și re/structurarea, după caz, a unor componente formative, încă instabile și insuficient manifestate de către elevi, identificate prin compararea rezultatelor individuale la evaluările inițiale și intermediare, ceea ce va fundamenta, după caz, și activitățile de tip remedial.

Demersurile de construire a achizițiilor viitoare, prevăzute pentru anul școlar 2022-2023, vor porni de la răspunsurile pe care cadrul didactic le va formula la întrebări, precum:

- Ce conținuturi reiau din programele anterioare?
- Ce competențe generale și specifice din programa școlară/programele școlare anterioare fuzionează cu elementele/componentele din anul școlar în curs?
- Cum voi realiza această fuzionare?
- Cum consolidez/dezvolt achizițiile învățării, parcurse deja?
- Achizițiile elevilor corespund competențelor specifice?
- Achizițiile reflectă finalitățile prevăzute în programa școlară de Educație fizică din clasa a IX-a?
- Sunt necesare activități de recuperare/remediale pentru conținuturi ale învățării, neacoperite prin parcurgerea conținuturilor din programele școlare anterioare?

Exemplele de activități de învățare propuse în aceste REPERE METODOLOGICE vor sprijini cadrul didactic în activitatea de structurare a competențelor specifice prevăzute în programa școlară de educație fizică pentru clasa a IX-a și clasa a X-a. Se va avea în vedere și raportarea activităților de predare-învățare la profilul de formare a elevilor și, implicit, la competențele generale și specifice prevăzute în programa școlară. Această dimensiune cantitativ-calitativă a demersurilor de predare-învățare va aduce un nivel de noutate în ceea ce privește abordarea didactică, menită să genereze creșterea motivației pentru învățare a elevilor, inclusiv a celor care practică sport de performanță.

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

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 elevi în conceperea, conducerea și organizarea exersării. Aceste conținuturi ale instruirii se vor realiza cu întreaga clasă.

Pe baza opțiunilor exprimate de elevi, cadrul didactic va organiza instruirea corespunzătoare probelor/disciplinelor 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, asigurându-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, coordonator 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, mentor, facilitator consiliind alternativ fiecare grupă și pe componenții acesteia. 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 (grupe valorice, grupe de opțiuni și particularități de sex, 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.

În condițiile organizării procesului de instruire în sistem online sau hibrid, profesorul de educație fizică va utiliza noile tehnologii, adaptate specificului educației fizice și sportului la nivel școlar: platforme de învățare online (de exemplu, Google classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, Learningapps), mijloace de comunicare cu elevii (de exemplu, Whatsapp, Facebook/Messenger, email etc.), aplicații online cu scop de învățare (de exemplu, Kahoot, Padlet, Livresq), aplicații pentru comunicarea colaborativă online (de exemplu, Meet, Skype, Zoom).

De asemenea, vor fi prezentate resurse educaționale deschise, valide/validate din punct de vedere educațional. Se va promova învățarea digitală autentică și utilizarea noilor tehnologii ca o constantă a procesului didactic, indiferent de modul de organizare a acestuia (față-în-față, la distanță).

V. ADAPTAREA LA PARTICULARITĂȚILE ELEVILOR AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC

Educația fizică este o disciplină al cărei conținut permite adaptarea situațiilor de instruire la particularitățile tuturor categoriilor de elevi, inclusiv a celor din medii și grupuri dezavantajate, a celor cu cerințe educaționale speciale, cu statut socio-economic scăzut, situați în zona rezultatelor slabe și foarte slabe etc.

Recomandările din acest subcapitol au rolul de a sprijini cadrele didactice în construirea situațiilor de învățare adaptate la particularitățile elevilor. Aceste situații se pot organiza sub forma activităților remediale.

Activitățile remediale vor oferi elevilor șansa recuperării conținutului instructiv la care nu au avut acces sau la care au participat cu dificultate. Pentru asigurarea unui număr corespunzător de repetări, se recomandă lucrul pe grupuri mici, în care acești elevi să aibă responsabilități clare -privind procesul de învățare.

În situația în care profesorul optează pentru abordarea incluzivă, în care elevii aflați în situații de risc participă la lecția de educație fizică, alături de ceilalți elevi, se va pune accent pe exersarea în grupuri mixte, cooperarea din cadrul îndeplinirii sarcinilor de lucru, educarea toleranței și a spiritului de înțelegere.

Indiferent de forma de organizare a activității, profesorul va adapta conținuturile disciplinei Educație fizică și metodele de predare-învățare, facilitând tuturor elevilor accesul la instruire prin mijloace adecvate și adaptate posibilităților lor. Se vor utiliza metode de instruire care valorizează posibilitățile individuale, fără a scoate în evidență limitările elevilor aflați în astfel de situații speciale.

Pentru elevii cu statut socio-economic scăzut, cadrele didactice vor aplica metode de predare, bazate și orientate spre stimularea motivației intrinseci (interne) a fiecărui elev, de depășire a condiției sociale proprii, insuflându-le acestora dorința de a practica independent exerciții fizice, sub diverse forme.

Pentru elevii situați în zona rezultatelor slabe și foarte slabe, se vor propune activități de învățare, bazate pe principiul unei educații colaborative care vor declanșa mecanisme de reziliență pentru elevii aflați în astfel de situații defavorizante și care vor contracara riscul de abandon școlar.

Elevii cu alte tipuri de cerințe educaționale speciale, integrați în școala de masă, vor beneficia de practicarea exercițiilor fizice, în urma adaptării pe care profesorul o va realiza la nivelul:

- structurii acțiunilor motrice;
- organizării exersării motrice;
- regulilor și regulamentelor de desfășurare a activităților motrice;
- materialelor didactice.

BIBLIOGRAFIE

1. Bocoș, M., Jucan, D. (2008). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Editura Paralela 45, Pitești.
2. Chiș, V. (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
3. Cristea, S. et al., (2006). *Curriculum pedagogic - pentru formarea personalului didactic*. Volumul I, Editura Didactică și Pedagogică RA, București.
4. Cucuș, C., (2014). *Pedagogie (Ediția a III-a revăzută și adăugită)*, Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași.
5. Dragnea, A., Bota, A., Șerbănoiu, S., Stănescu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2006). *Educație fizică și sport - teorie și didactică*. Editura Fest, București.
6. Institutul de Științe ale Educației, (2015). *Descriptivul competențelor cheie europene*. traducere și adaptare după Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți (2006/962/EC1).
7. Ministerul Educației, Cercetării și Inovării, (2009). *Programe școlare, clasele IX-XII - Educație fizică*. Anexa nr.4 la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, nr. 5099/09.09.2009.
8. Neagu, N. (2012). *Motricitatea umană. Fundamente psihopedagogice*. Editura University Press, Târgu Mureș.
9. Neagu, N. (2010). *Teoria și practica activităților motrice umane*. Editura University Press, Târgu Mureș.
10. Organisation for Economic Cooperation and Development [Organizația pentru Cooperare Economică și Dezvoltare], (2007). *Synthesis Report and Chapter 8 Romania in Education Policies for Students at Risk and those with Disabilities in South Eastern Europe: Bosnia Herzegovina, Bulgaria, Croatia, Kosovo, FYR of Macedonia, Moldova, Montenegro, Romania and Serbia* [Politici în educație pentru elevii în situație de risc și pentru cei cu dizabilități din Europa de sud - est]. Sursa web - <https://www.oecd.org/countries/romania/38614298.pdf>.
11. Oprea, L, Șulea, R., Stoican, D. (2019). *Îndrumar pentru profesorii de educație fizică și sport*. Editura Național, București.
12. OMECTS 3462/06.03.2012 referitor la *Metodologia organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar*.
13. Parlamentul European, (2006). *Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului, privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți*. În Official Journal of the European Union, (2006/962/EC). Sursa web - eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006H0962&from=EN.
14. Păunescu, A.C., Stănescu, M., Oprea L., Călugăreanu, R., Stoican, D., Pîslaru, V., Calistru, G.M., Marcu, D. (2020). *Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activității didactice la disciplina educație fizică și sport pentru anul școlar 2020 - 2021*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
15. Păunescu, A.C., Avram, E.N., Neagu, N.E., Stănescu, M.I., Ciolcă, E.C., Popescu, V., Dumitru, I.M., Szabo, D.Al., Oprea, L., Marcu, d., Pîslaru, V.A., Gheorghită, D.M., Popa, S.A., Schmidt, F., Gavrișiu, I.C., Nițșor, A., Nicolae, L.M., Grigoraș-Popa, C.I., Nagy, E., Ionescu, I., Bărbuț, D.L., Vancea, A.C-tin (2021). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasa a IX-a - învățământ liceal și învățământ profesional, disciplina educație fizică, anul școlar 2021-2022*.
16. *Programă școlară pentru clasa a IX-a Școala de arte și meserii, educație fizică*, anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458/09.03.2004.
17. *Programe școlare clasele IX-XII educație fizică*, anexa nr. 4 la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5099/09.09.2009.
18. Stănescu, M., Stoicescu, M. (2021). *Instruire asistată de calculator în educație fizică, sport și sport, kinetoterapie* (ediția a II-a). Editura Discobolul, București.
19. Stănescu, M. (2013), *Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specialității*. Editura Bren, București.
20. Tudor, V. (2005). *Măsurare și evaluare în educație fizică și sport*. Editura Alpha, Buzău.

COLECTIVUL DE AUTORI

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME	INSTITUȚIA/ UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT
1.	Alin-Cătălin PĂUNESCU	Ministerul Educației - Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
2.	Elena-Nely AVRAM	Ministerul Educației - Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
3.	Nicolae Emilian NEAGU	Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie "George Emil Palade" din Târgu Mureș
4.	Monica Iulia STĂNESCU	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
5.	Elena Corina CIOLCĂ	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
6.	Veronica POPESCU	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
7.	Iulian-Marius DUMITRU	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
8.	Dan Alexandru SZABO	Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie "George Emil Palade" din Târgu Mureș
9.	Laurențiu OPREA	Inspectoratul Școlar al Municipiului București
10.	Daniela MARCU	Școala Gimnazială „Sf. Andrei” București
11.	Vera Ana PÎSLARU	Liceul Teoretic „Ștefan Odobleja” București
12.	Dan-Mihai GHEORGHITĂ	Liceul cu Program Sportiv Brăila
13.	Sorina-Adriana POPA	Colegiul Național „Decebal” Deva
14.	Francisc SCHMIDT	Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad
15.	Iuliana Claudia GAVRIȘIU	Colegiul Național de Informatică „Matei Basarab” Rm. Vâlcea
16.	Adrian NIȚIȘOR	Școala Gimnazială „Alice Voinescu” Drobeta Turnu Severin
17.	Livia-Marinela NICOLAE	Colegiul Tehnic „Gheorghe Cartianu” Piatra Neamț
18.	Cătălina-Irina GRIGORAȘ-POPA	Inspectoratul Școlar al Județului Neamț
19.	Elemér NAGY	Școala Gimnazială „Petőfi Sándor” Dealu
20.	Iliana IONESCU	Liceul Tehnologic „Ștefan Odobleja” Craiova
21.	Daniel Laurențiu BĂRBUȚ	Școala Gimnazială "Tache Ionescu" Rm. Vâlcea
22.	Alin Constantin VANCEA	Inspectoratul Școlar al Județului Dolj