

**REPERE METODOLOGICE**  
**PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL**  
**LA CLASELE A IX-A, A X-A ȘI A XI-A,**  
**ÎN ANUL ȘCOLAR 2023-2024**

**EDUCAȚIE FIZICĂ**

**ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL**





# **REPERE METODOLOGICE**

**PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL**

**LA CLASELE A IX-A, A X-A ȘI A XI-A, ÎN ANUL ȘCOLAR 2023-2024**

## **EDUCAȚIE FIZICĂ**

**ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL**



**București, 2023**



## Cuprins

	Pag.
<b>Introducere .....</b>	<b>4</b>
<b>I. SPECIFICUL DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ .....</b>	<b>6</b>
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
<b>II. REPERE METODOLOGICE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL .....</b>	<b>11</b>
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, clasa a X-a și clasa a XI-a, învățământ liceal .....	13
II.1.4. Conținutul programei pentru clasele a IX-a, a X-a și a XI-a - învățământ liceal .....	20
II.2. Proiectare și planificare didactică la clasele a IX-a, a X-a și a XI-a - învățământ liceal .....	31
II.2.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a - învățământ liceal .....	31
II.2.2. Modele de planificare pentru clasa a IX-a - învățământ liceal .....	31
II.2.3. Proiectare și planificare didactică la clasa a X-a - învățământ liceal .....	51
II.2.4. Modele de planificare pentru clasa a X-a - învățământ liceal .....	51
II.2.5. Proiectare și planificare didactică la clasa a XI-a - învățământ liceal .....	70
II.2.6. Modele de planificare pentru clasa a XI-a - învățământ liceal .....	70
II.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasele a IX-a, a X-a și a XI-a - învățământ liceal .....	88
II.3.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - învățământ liceal .....	88
II.3.2. Conținutul evaluării la clasa a X-a - învățământ liceal .....	91
II.3.3. Conținutul evaluării la clasa a XI-a - învățământ liceal .....	94



<b>III. REPERE METODOLOGICE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL .....</b>	<b>98</b>
III.1. Curriculum dezvoltat pe baza competențelor .....	98
III.1.1. Competențele generale pentru învățământul gimnazial - premise pentru dobândirea competențelor în învățământul profesional .....	98
III.1.2. Analiza comparativă a competențelor generale, în cazul celor două cicluri de învățământ .....	99
III.1.3. Competențe specifice și exemple de activități de învățare - clasa a IX-a, clasa a X-a și clasa a XI-a - învățământ profesional .....	100
III.1.4. Conținutul programei de educație fizică pentru clasele a IX-a, a X-a și a XI-a - învățământ profesional .....	106
III.2. Proiectare și planificare didactică la clasele a IX-a, a X-a și a XI-a - învățământ profesional .....	114
III.2.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a - învățământ profesional .....	114
III.2.2. Modele de planificare pentru clasa a IX-a - învățământ profesional .....	114
III.2.3. Proiectare și planificare didactică la clasa a X-a - învățământ profesional .....	132
III.2.4. Modele de planificare pentru clasa a X-a - învățământ profesional .....	132
III.2.5. Proiectare și planificare didactică la clasa a XI-a - învățământ profesional .....	147
III.2.6. Modele de planificare pentru clasa a XI-a - învățământ profesional .....	147
III.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasele a IX-a, a X-a și a XI-a - învățământ profesional .....	163
III.3.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - învățământ profesional .....	163
III.3.2. Conținutul evaluării la clasa a X-a - învățământ profesional .....	165
III.3.3. Conținutul evaluării la clasa a XI-a - învățământ profesional .....	166
<b>IV. RECOMANDĂRI PENTRU DOBÂNDIREA NOILOR ACHIZIȚII DE CĂTRE ELEVII .....</b>	<b>169</b>
<b>V. ADAPTAREA LA PARTICULARITĂȚILE ELEVILOR AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC .....</b>	<b>170</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>171</b>



## 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 2023-2024, 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, clasa a X-a și clasa a XI-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, clasa a X-a și clasa a XI-a) și de necesitatea completării experiențelor motrice, oferite în cadrul lecțiilor de educație fizică, cu cele recomandate pentru timpul liber al elevilor.

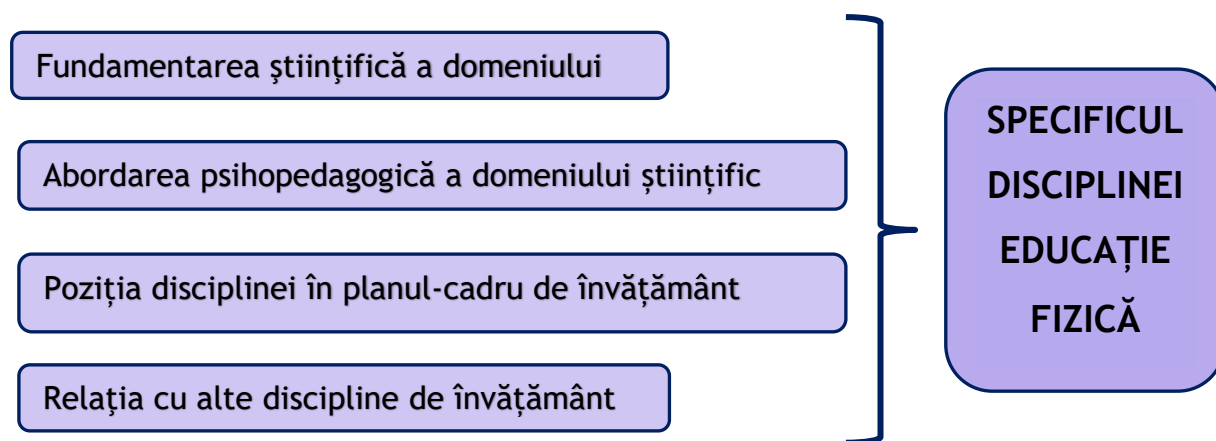
În consecință, prezentele REPERE METODOLOGICE oferă un cadru conceptual și metodologic, capabil să susțină demersul didactic al profesorilor în procesul de tranziție de la curriculumul scris (formal) la cel aplicat (implementat).

## 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, de la absolventul clasei a X-a și de la absolventul clasei a XI-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 minime.

În aceste condiții, la clasele a IX-a, a X-a și a XI-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 reperele 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, a X-a și a XI-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, a X-a și a XI-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 problematicei 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 și 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, a X-a și a XI-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

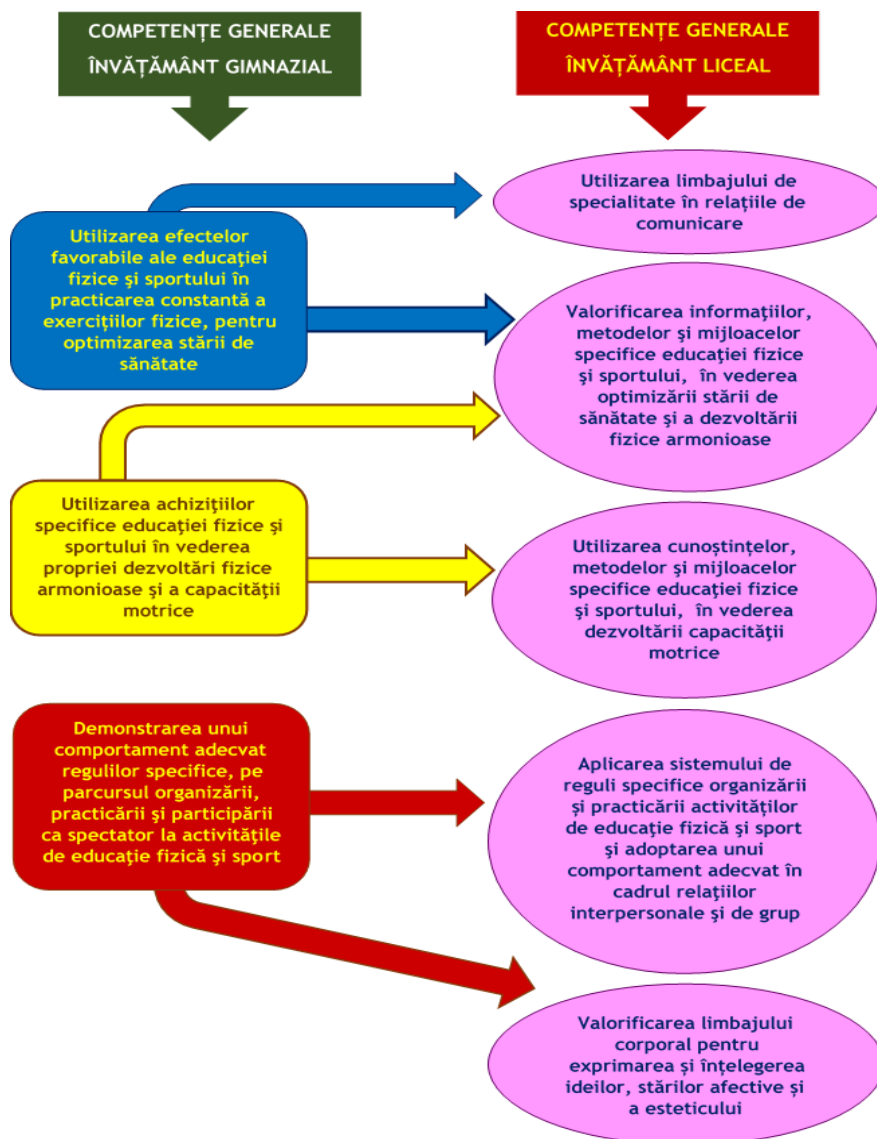
Competențele generale sunt prezentate în programele școlare în vigoare.

COMPETENȚE GENERALE	
ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL (conform programei școlare - Anexa nr.2 la ordinul ministrului educației naționale nr.3393 / 28.02.2017)	ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL (conform programei școlare - Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr.5099/09.09.2009)
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 intercon condiționare 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.



### II.1.3. Competențe specifice și exemple de activități de învățare - clasa a IX-a, clasa a X-a și a XI-a învățământ liceal

#### 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 procedurilor 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 aerobă, 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/întrecerilor;
- 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.

### CLASA A X-A

## 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 procedeelor 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 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;



### Clasa a X-a - învățământ liceal

- 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;

**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 aerob.

**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.



## **1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare**

### **Clasa a XI-a - învățământ liceal**

#### **1.1. Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului**

- cunoașterea și utilizarea limbajului de specialitate în cadrul activităților motrice;
- determinarea și măsurarea indicilor antropometrici specifici vârstei și genului: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură;
- recunoașterea indicilor specifici de armonie corporală (de nutriție, de proporționalitate), a indicilor funcționali și calcularea indicelui de masă corporală;
- identificarea principalelor caracteristici ale activităților fizice practicate (efort cardio-respirator, efort predominant muscular, efort neuro-muscular, efort mixt);
- exersarea unor programe de exerciții pentru tonifierea musculaturii corporale;
- conceperea și exersarea unor programe individuale de exerciții specifice pentru evitarea instalării și corectării atitudinilor deficiente apărute;
- exersarea unor programe de exerciții pentru profilaxia excendentului ponderal.

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

- aplicarea terminologiei de specialitate atât în cadrul lecțiilor de educație fizică, cât și în activitățile sportive extracurriculare și extrașcolare;
- descrierea deprinderilor motrice fundamentale (de locomoție, de stabilitate și de manevrare) specifice disciplinelor sportive;
- descrierea probelor de control selectate pentru evaluarea nivelului de însușire a deprinderilor specifice disciplinelor sportive studiate (atletism, gimnastică, baschet, handbal, fotbal, volei etc);
- descrierea probelor de evaluare a nivelului de dezvoltare a calităților 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 XI-a - învățământ liceal**

#### **2.1. Compararea evoluției propriilor indici morfo-funcționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice**

- diferențierea posturii corporale globale personale față de modelele prezentate pe diferite platforme și aplicații digitale;
- conceperea și executarea unor structuri coregrafice simple pe fond muzical;
- măsurarea periodică a indicilor antropometrici și funcționali și compararea datelor obținute;
- efectuarea programelor de exerciții individuale și pe grupe pentru menținerea unui nivel optim al tonusului muscular, mobilității și supleței în funcție de necesitățile și particularitățile individuale;
- respectarea succesiunii metodice în efectuarea mijloacelor gimnice, exersate independent;
- analiza evoluției propriilor indici morfo-funcționali cu informațiile de referință privind programele de pregătire motrică generală și specifică.

#### **2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort**

- adaptarea parametrilor efortului în execuția complexelor de dezvoltare fizică armonioasă, în funcție de reacțiile propriului organism la efort;
- optimizarea parametrilor efortului în utilizarea sistemelor de acționare pentru însușirea/consolidarea/perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice diferitelor ramuri sportive;
- utilizarea rațională a mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice în raport cu reacțiile propriului organism la efort;
- identificarea capacității motrice maxime individuale în efort și conștientizarea situațiilor de risc;
- învățarea autoaprecierii gradului de oboseală/euizare/reacție la efortul prestat.



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

#### Clasa a XI-a - învățământ liceal

##### 3.1. Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităților motrice

- măsurarea propriilor parametri de dezvoltare a calităților motrice și compararea individuală, cu ajutorul colegilor, profesorului etc;
- planificarea diferențiată a sistemelor de acționare respectând metodele de lucru în acord cu disponibilitățile/capacitățile personale de efort, experiența și capacitatea motrică individuală, obiectivele urmărite și specificul cerințelor activității fizico-sportive abordate;
- ajustarea periodică a conținuturilor de învățare în raport cu nivelul de dezvoltare al calităților motrice;
- exersarea unor elemente și procedee tehnice specifice disciplinelor sportive studiate pentru dezvoltarea calităților motrice;
- organizarea de întreceri, concursuri și trasee aplicative specifice pentru dezvoltarea calităților motrice în regim combinat;
- organizarea unor parcururi aplicative pentru dezvoltarea calităților motrice cu ajutorul unor echipamente specifice pentru sporturi alternative;
- utilizarea jocurilor de mișcare și tematice.

##### 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs

- exersarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe și ștafete/concursuri specifice ramurilor sportive;
- formarea unei experiențe practice prin participarea la concursuri, întreceri și competiții sportive;
- exersarea procedeele tehnice în condiții variabile și în cele de întrecere/concurs, desfășurate conform prevederilor regulamentare;
- exersarea elementelor și procedeele tehnice în acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate sub formă de întreceri sportive/concursuri variate;
- utilizarea de elemente din gimnastica acrobatică/ritmică sportivă/gimnastică aerobă în cadrul unor acțiuni motrice complexe;
- exersarea săriturilor cu sprijin însușite la aparatele de gimnastică din dotare (capră, ladă de gimnastică);
- 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 XI-a - învățământ liceal

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

- integrarea într-o echipă constituită spontan sau preconstituită de către profesor la nivelul clasei, pentru concursuri sportive școlare;
- adoptarea și respectarea regulilor grupului prin asimilarea valorilor și atitudinilor sportive;
- 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 îndeplinirea diferitelor sarcini în organizarea concursurilor/ întrecerilor.

##### 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate

- cunoașterea și aplicarea prevederilor regulamentare în cazul concursurilor sportive;
- implicarea activă a elevilor în organizarea competițiilor/concursurilor la nivel de clasă și unitate de învățământ;
- îndeplinirea prin rotație a rolului de căpitan de echipă, arbitru, cronometror, scorer, starter;
- conștientizarea unor modele de bune practici privind fair-play-ul în activitățile sportive.

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

- amenajarea și organizarea spațiului de lucru prin montarea/demontarea instalațiilor sportive ușoare, distribuirea și recuperarea materialelor în cadrul orelor sau desfășurării de competiții/ concursuri;



### Clasa a XI-a - învățământ liceal

- 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 XI-a- învățământ liceal

#### 5.1. 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;
- culegerea de informații referitoare la valorile sportive-etalon în diferite discipline sportive;
- organizarea sau participarea la întâlniri cu personalități din lumea sportului;
- creșterea interesului pentru domeniul sportiv și tradiția sportivă locală.

#### 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor

- identificarea și aprecierea importanței factorilor estetici în diferite discipline sportive (gimnastică ritmică și artistică, patinaj artistic, dans sportiv, gimnastică aerobă etc);
- valorizarea simțului estetic în calitate de participant sau spectator la competiții sportive;
- cunoașterea prevederilor regulamentare pentru înțelegerea și aprecierea obiectivă a arbitrajului;
- încurajarea comportamentului civilizat al suporterilor la diferite manifestări sportive.

## II.1.4. Conținutul programei pentru clasele a IX-a, a X-a și a XI-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"> <li>• Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Indicii funcționali și determinarea acestora</li> <li>• * <i>Modelul dezvoltării fizice armonioase</i></li> <li>• Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat</li> <li>• Profilaxia și *<i>corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</i></li> <li>• Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc.</li> <li>• * Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerob, stretching</li> </ul>
2. Protecția individuală	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnici de reechilibrare</li> <li>• Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”- pregătirii organismului pentru efort</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>• Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>• Modalitățile de prevenire și aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>• Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>• Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>
4. Culturalitate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>



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



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"> <li>• marcajul adversarului cu și fără minge</li> <li>• urmărirea la panou</li> <li>• interceptia</li> <li>• apărare „om la om” în propria jumătate de teren</li> </ul> <p>Joc bilateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la un panou și la două panouri</li> </ul> <p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor</li> </ul> <p>Informații din baschet</p> <p><b>2. Fotbal</b></p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovirea mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare</li> <li>• preluarea mingii cu piciorul și pe piept</li> <li>• oprirea mingii (stopul)</li> <li>• conducerea mingii, liber și în prezența adversarului</li> </ul> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deposedarea din față și *din lateral</li> <li>• respingerea mingii cu capul și cu piciorul</li> </ul> <p>Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demarcajul</li> <li>• pătrunderea</li> <li>• depășirea</li> <li>• „un-doi”-ul</li> <li>• *încrucișarea</li> <li>• *așezarea pe posturi în atac</li> </ul> <p>Acțiuni tactice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marcajul adversarului cu și fără minge</li> <li>• interceptia</li> <li>• sistem de apărare om la om</li> </ul> <p>Joc bilateral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pe teren redus și/sau normal</li> </ul> <p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fault, henț, auturile laterale și de poartă</li> <li>• repunerea mingii în joc</li> <li>• semnalizările arbitrilor</li> </ul> <p>Informații din fotbal</p> <p><b>3. Handbal</b></p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare</li> <li>• driblingul simplu și multiplu, cu variații de ritm și schimbări de direcție</li> <li>• aruncarea la poartă de pe loc și din deplasare</li> <li>• *structuri tehnice complexe</li> </ul> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozițiile și deplasările specifice pe semicerc</li> <li>• blocarea mingii aruncate de adversar</li> <li>• culegerea mingii de pe sol</li> </ul> <p>Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pătrunderea</li> <li>• depășirea</li> <li>• contraatacul direct și * cu intermediar</li> <li>• sistemul de atac cu un jucător pivot</li> </ul>



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"> <li>• replierea</li> <li>• marcajul adversarului cu și fără minge</li> <li>• interceptia</li> <li>• sistemul de apărare 5 + 1</li> </ul> <p>Joc bilateral</p> <p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fault, pași, călcarea semicercului,</li> <li>• schimbarea de jucători,</li> <li>• repunerea mingii în joc,</li> <li>• semnalizările arbitrilor</li> </ul> <p>Informații din handbal</p> <p><b>4. Volei</b></p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziții și deplasări specifice</li> <li>• pasarea mingii înainte și * <i>peste cap</i></li> <li>• ridicarea mingii pentru atac</li> <li>• lovitura de atac procedeu drept</li> <li>• serviciu de jos și de sus, din față</li> </ul> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziții și deplasări specifice</li> <li>• preluarea cu două mâini de sus, cu două mâini de jos</li> <li>• * <i>plonjonul înapoi și lateral</i></li> </ul> <p>Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• așezarea pe teren pentru primirea mingii din serviciu</li> <li>• * <i>combinații în atac cu 2-3 loviri ale mingii, din două zone apropiate</i></li> </ul> <p>Acțiuni tactice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat</li> <li>• * <i>blocajul individual</i></li> </ul> <p>Joc bilateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 3, 4 x 4 pe terenuri de dimensiuni reduse</li> <li>• 6 x 6 pe teren normal</li> </ul> <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><b>5. ** Torball - Goalbal</b></p> <p>Procedee tehnice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovitura de atac de pe loc</li> <li>• lovitura de atac din deplasare</li> <li>• lovitura de atac pe centru și diagonală</li> <li>• lovitura de atac paralelă cu linia de margine</li> <li>• aruncare din poziții fixe (lovituri de pedeapsă)</li> </ul> <p>Procedee tehnice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele</li> <li>• plonjon stânga/ dreapta cu picioarele</li> <li>• plonjon cu dublarea la distanță optimă între apărători</li> </ul> <p>Acțiuni tactice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atac prin surprindere din poziție fundamentală</li> <li>• pasarea mingii spre dreapta/ stânga la cei 2 coechipieri, ultimul atacă</li> <li>• pasare la coechipier, reprimire și atac</li> </ul>



Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ liceal
	Elemente de conținut
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ieșire cu mingea (fără zgomot) spre partea opusă locului stabil și atac</li> </ul> <p>Acțiuni tactice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziționare corectă în poziție fundamentală, cu așezare pe covoarele de poziționare (torball) (jucătorul central retras)</li> <li>• poziționare cu jucătorul central avansat</li> <li>• schimbarea locului jucătorului central</li> <li>• schimbarea locului jucătorilor de margine</li> </ul> <p>Regulamentul de joc.  Joc bilateral cu aplicarea regulamentului.  Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball-Goalbal.</p> <p><b>D. Discipline sportive alternative</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. BADMINTON</li> <li>2. CICLOTURISM</li> <li>3. DANS SPORTIV</li> <li>4. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI</li> <li>5. GIMNASTICĂ RITMICĂ</li> <li>6. ÎNOT</li> <li>7. KORFBALL</li> <li>8. OINĂ</li> <li>9. ORIENTARE SPORTIVĂ</li> <li>10. PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE</li> <li>11. SANIE (obișnuită sau de concurs)</li> <li>12. SCHI ALPIN</li> <li>13. SCHI FOND</li> <li>14. SPORT AEROBIC</li> <li>15. ȘAH</li> <li>16. RUGBY</li> <li>17. TENIS DE MASĂ</li> <li>18. TRÂNTA</li> </ol>

**(\*) 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).



**CLASA A X-A**

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"> <li>Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>Modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului</li> <li>Atitudini corporale deficiente, segmentare și globale</li> <li>Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu</li> <li>Variante de programe cu exerciții analitice pentru segmentele corpului</li> <li>Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activități desfășurate în interior și în aer liber, în cadrul lecțiilor și independent, în timpul liber</li> <li>Metode specifice culturismului și * <i>programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare</i></li> <li>Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerob</li> <li>* Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</li> </ul>
2. Protecția individuală	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tehnici de reechilibrare</li> <li>Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>Modalitățile de aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> <li>Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>
4. Culturalitate	<ul style="list-style-type: none"> <li>Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>
5. Calități motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice, în condiții diferite de solicitare la efort</li> <li>* <i>Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</i></li> <li>Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice</li> <li>Procedee și mijloace de dezvoltare a: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vitezei de deplasare,</li> <li>- îndemânării (coordonării), în condiții de viteză și precizie</li> <li>- forței explozive,</li> <li>- rezistenței musculare locale,</li> <li>- rezistenței la eforturi uniforme și * <i>variabile</i>.</li> </ul> </li> </ul>
6. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>Deprinderi motrice de manevrare</li> </ul>
7. Discipline sportive	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>A. ATLETISM</b></p> <p>Probe de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alergarea de viteză cu start de jos</li> <li>alergarea de rezistență</li> </ul> <p>Probe de sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>săritura în lungime cu elan</li> <li>*<i>săritura în înălțime</i></li> <li>*<i>triplu salt</i></li> </ul> <p>Probe de aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aruncarea greutății</li> </ul> <p>Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe</p> <p>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională</p>



Domenii de conținut	Clasa a X-a - învățământ liceal
	Elemente de conținut
	<p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <p>a) gimnastică acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>combinatii de elemente acrobatice statice și dinamice</li> <li>modele de linii acrobatice și de exerciții integrale</li> <li>structuri care pot fi exersate pe fond muzical</li> </ul> <p>b) sărituri la aparate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>la capră: în sprijin depărtat cu întoarcere 180° (fete); în sprijin ghemuit printre brațe (băieți)</li> <li><i>*la lada de gimnastică: cu rostogolire pe lada situată longitudinal (fete); în sprijin depărtat pe lada situată longitudinal (băieți)</i></li> <li><i>*sărituri la cal: în sprijin ghemuit, urmat de săritură cu extensie (fete); în sprijin ghemuit cu picioarele printre brațe (băieți)</i></li> </ul> <p>c) gimnastică ritmică sportivă (opțional):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>combinatii de elemente libere sau cu aparat portativ</li> <li>modele de exerciții integrale libere sau cu obiect portativ, individual sau pentru ansamblu</li> <li>structuri care pot fi exersate pe fond muzical</li> </ul> <p>d) sport aerob (opțional):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>modele de combinații de elemente ritmice</li> <li>modele de exerciții integrale individual, în perechi și în grup</li> <li>structuri care pot fi exersate pe fond muzical</li> </ul> <p>Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii  <i>* Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii</i></p> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> <li>Regulamentul de joc</li> <li><i>* Informații locale, naționale și internaționale, din baschet.</i></li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> <li>Regulamentul de joc</li> <li><i>* Informații locale, naționale și internaționale, din fotbal.</i></li> </ul> <p><b>3. Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> <li>Regulamentul de joc</li> <li><i>* Informații locale, naționale și internaționale, din handbal</i></li> </ul>



Domenii de conținut	Clasa a X-a - învățământ liceal Elemente de conținut
	<p><b>4. Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>• Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>• Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>• Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>• Un sistem de joc în atac</li> <li>• Un sistem de joc în apărare</li> <li>• Regulamentul de joc</li> <li>• <i>* Informații locale, naționale și internaționale, din volei.</i></li> </ul> <p><b>5. ** Torball - Goalbal</b></p> <p>Procedee tehnice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovitura de atac de pe loc</li> <li>• lovitura de atac din deplasare</li> <li>• lovitura de atac pe centru și diagonală</li> <li>• lovitura de atac paralelă cu linia de margine</li> <li>• aruncare din poziții fixe (lovituri de pedeapsă)</li> </ul> <p>Procedee tehnice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele</li> <li>• plonjon stânga/ dreapta cu picioarele</li> <li>• plonjon cu dublarea la distanță optimă între apărători</li> </ul> <p>Acțiuni tactice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atac prin surprindere din poziție fundamentală</li> <li>• pasarea mingii spre dreapta/ stânga la cei 2 coechipieri, ultimul atacă</li> <li>• pasare la coechipier, reprimire și atac</li> <li>• ieșire cu mingea (fără zgomot) spre partea opusă locului stabil și atac</li> </ul> <p>Acțiuni tactice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziționare corectă în poziție fundamentală, cu așezare pe covoarele de poziționare (torbal) (jucătorul central retras)</li> <li>• poziționare cu jucătorul central avansat</li> <li>• schimbarea locului jucătorului central</li> <li>• schimbarea locului jucătorilor de margine</li> </ul> <p>Regulamentul de joc.</p> <p>Joc bilateral cu aplicarea regulamentului.</p> <p><i>* Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball-Goalbal.</i></p> <p><b>D. Discipline sportive alternative</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. BADMINTON</li> <li>2. CICLOTURISM</li> <li>3. DANS SPORTIV</li> <li>4. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI</li> <li>5. GIMNASTICĂ RITMICĂ</li> <li>6. ÎNOT</li> <li>7. KORFBALL</li> <li>8. OINĂ</li> <li>9. ORIENTARE SPORTIVĂ</li> <li>10. PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE</li> <li>11. SANIE (obișnuită sau de concurs)</li> <li>12. SCHI ALPIN</li> <li>13. SCHI FOND</li> <li>14. SPORT AEROBIC</li> <li>15. ȘAH</li> <li>16. RUGBY</li> <li>17. TENIS DE MASĂ</li> <li>18. TRÂNTA</li> </ol>

**(\*) 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).



**CLASA A XI-A**

Domenii de conținut	Clasa a XI-a - învățământ liceal
	Elemente de conținut
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiecte, aparate și instalații utilizate în dezvoltarea fizică</li> <li>• Procedee de exersare cu îngreuieri mici</li> <li>• Variante de programe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de culturism</li> <li>- de gimnastică (tip aerobic)</li> <li>- de stretching</li> </ul> </li> <li>• Variante de programe de întreținere realizabile în timpul liber</li> <li>• Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort</li> <li>• Principalele atitudini corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</li> <li>• * <i>Determinări antropometrice</i></li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specific vârstei și sexului</li> <li>• Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice</li> <li>• Sisteme de acționare pentru corectarea cifozei, lordozelor și scoliozelor</li> </ul>
2. Protecția individuală	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tehnici de reechilibrare și modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>▪ Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>▪ Modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>▪ Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> <li>▪ Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>
4. Culturalitate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale</li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>
5. Calități și deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poziții, deprinderi și calități motrice specifice profilului/specializării</li> <li>• Variante de parcursuri aplicativ-utilitare care să cuprindă acțiuni motrice necesare adaptării la mediul natural și specifice profilului/specializării</li> <li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> <li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Probe standard de evaluare a calităților motrice de bază</li> <li>• * <i>Dinamica obiectivă a evoluției calităților motrice, specifică vârstei și sexului</i></li> <li>• * <i>Cerințele activității de exersare în sălile de culturism și fitness</i></li> </ul>
6. Discipline sportive	<p><b>A. ATLETISM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de alergare (opțional): <ul style="list-style-type: none"> <li>• o probă din oferta profesorului</li> </ul> </li> <li>• Probe de sărituri (opțional): <ul style="list-style-type: none"> <li>• o probă din oferta profesorului</li> </ul> </li> <li>• Probe de aruncări (opțional): <ul style="list-style-type: none"> <li>• o probă din oferta profesorului</li> </ul> </li> <li>• Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe</li> <li>• * <i>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională</i></li> </ul>



Domenii de conținut	Clasa a XI-a - învățământ liceal
	Elemente de conținut
	<p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnastică acrobatică (opțional): <ul style="list-style-type: none"> <li>variante de linii acrobatice</li> </ul> </li> <li>Sărituri la aparate (opțional): <ul style="list-style-type: none"> <li>variante de sărituri la aparatele existente în dotare</li> </ul> </li> <li>Gimnastică ritmică sportivă (opțional): <ul style="list-style-type: none"> <li>variante de linii cu exerciții și cu obiecte portative</li> </ul> </li> <li>Sport aerobic (opțional): <ul style="list-style-type: none"> <li>variante de combinații de exerciții realizate pe fond muzical</li> </ul> </li> <li>Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii</li> <li><i>* Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii</i></li> </ul> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>variante de procedee tehnice de finalizare</li> <li>variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li> <li>sistemul de apărare om la om</li> <li>variante de contraatac</li> <li>sistemul de atac cu un pivot</li> <li>regulamentul de joc</li> <li><i>* informații locale, naționale și internaționale, din baschet</i></li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>variante de procedee tehnice de lovire a mingii și de finalizare</li> <li>variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li> <li>sistemul de apărare om la om</li> <li>sistemul de atac cu două vârfuri</li> <li>regulamentul de joc</li> <li><i>* informații locale, naționale și internaționale, din fotbal</i></li> </ul> <p><b>3. Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>variante de procedee tehnice de finalizare</li> <li>variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li> <li>sistemul de apărare 5 plus 1</li> <li>variante de contraatac</li> <li>sistemul de atac cu un pivot</li> <li>regulamentul de joc</li> <li><i>* informații locale, naționale și internaționale, din handbal</i></li> </ul> <p><b>4. Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>variante de procedee tehnice de serviciu</li> <li>variante de procedee tehnice ale loviturii de atac</li> <li>structuri tehnico-tactice care să cuprindă 2-3 procedee tehnice de bază</li> <li>sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras</li> <li>sistemul de atac cu jucătorul-ridicător în zona 2</li> <li>regulamentul de joc</li> <li><i>* informații locale, naționale și internaționale, din volei</i></li> </ul> <p><b>5. ** Torball - Goalbal</b></p> <p>Procedee tehnice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lovitura de atac de pe loc</li> <li>lovitura de atac din deplasare</li> <li>lovitura de atac pe centru, diagonală, paralelă cu linia de margine</li> <li>lovitura de pedeapsă (la penalizarea echipei adverse)</li> </ul> <p><b>D. Discipline sportive alternative</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>BADMINTON</li> <li>CICLOTURISM</li> <li>DANS SPORTIV</li> </ol>



Domenii de conținut	Clasa a XI-a - învățământ liceal
	Elemente de conținut
	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, a X-a și a XI-a - învățământ liceal

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

Proiectarea și planificarea didactică pentru anul școlar 2023-2024 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** a 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 unităților tematice;*
- *planificarea calendaristică;*
- *proiectul unității tematice.*

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



## Eșalonarea anuală a unităților tematice<sup>1</sup>

Unitatea de învățământ:.....

An școlar: 2023-2024

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, gărdulețe, jaloane, ladă de gimnastică, mingi, saltele, scara fixă, trambulină

Nr.crt	Domenii de conținut	Unități tematice		CURSURI – 7 săptămâni 11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023							CURSURI – 7 săptămâni 6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023						
				Luna Septembrie			Luna Octombrie				Luna Noiembrie			Luna Decembrie			
				Săptămâna							Săptămâna						
				S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
				Lecția							Lecția						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică		Lecție teoretică												Lecție la dispoziția profesorului		
2	Protecția individuală																
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate																
4	Culturalitate																
5	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența															
		Forța															
6	Deprinderi motrice																
7	Discipline sportive	Gimnastică		Gimnastică acrobatică													
				Sărituri la aparate													
		Atletism		Alergarea de viteză / Alergarea de rezistență													
				Săritura în lungime cu 1 1/2 pași/ Aruncarea greutății													
		Joc sportiv		Baschet/Fotbal													
8	Evaluare																

VACANȚĂ ( 28 octombrie 2023 - 5 noiembrie 2023)

VACANȚĂ ( 23 decembrie 2023 - 7 ianuarie 2024)



Nr.crt	Domenii de conținut	Unități tematice	CURSURI – 7 săptămâni 8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024								CURSURI – 8 săptămâni 4 martie 2024 - 26 aprilie 2024								CURSURI – 7 săptămâni 8 mai 2024- 21 iunie 2024									
			Luna Ianuarie				Luna Februarie				Luna Martie				Luna Aprilie					Luna Mai				Luna Iunie				
			Săptămâna								Săptămâna									Săptămâna								
			S15	S16	S17	S18	S19	S20	VACANȚĂ ( 19 februarie 2024- 25 februarie 2024)	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29		S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36		
			Lecția								Lecția									Lecția								
			15	16	17	18	19	20		21	22	23	24	25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	35	36		
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică		Lecție la dispoziția profesorului						Programul național „Școala altfel”									Lecție la dispoziția profesorului							Lecție la dispoziția profesorului			
2	Protecția individuală																											
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate																											
4	Culturalitate																											
5	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența																										
		Forța																										
6	Deprinderi motrice																											
7	Discipline sportive	Gimnastică		Gimnastică acrobatică																								
				Sărituri la aparate																								
		Atletism		Alergare de viteză / Alergare de rezistență																								
			Săritura în lungime cu 1 1/2 pași/ Aruncarea greutății																									
		Joc sportiv	Baschet/Fotbal																									
8	Evaluare																											

## LEGENDĂ

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



În acest tabel:

- în prima coloană se trece numărul curent al domeniului
- în coloana a doua se consemnează domeniul precizat în programa școlară
- „unitățile tematice” se indică prin titluri/teme stabilite de cadrul didactic
- în coloana cu numărul 4 se consemnează/indică:
  - numărul de săptămâni
  - perioada în care se desfășoară cursurile
  - luna
  - numărul săptămânii de școală din anul școlar
  - numărul orei/lecției din anul școlar
  - prin hașurare, orele/lecțiile destinate unităților tematice.

#### NOTĂ:

1. **„Eșalonarea anuală a unităților tematice”** este concepută pentru anul școlar 2023-2024, 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 calități 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. Elevii vor alege un joc sportiv, dintre cele incluse în oferta educațională a catedrei de educație fizică, în funcție de experiența motrică anterioară.
7. 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.
8. Programul național „Școala altfel” și Programul „Săptămâna verde” se desfășoară în perioada 11 septembrie 2023 – 26 aprilie 2024, în intervale de câte 5 zile consecutive lucrătoare, a căror planificare se află la decizia unității de învățământ. Derularea celor două programe se planifică în intervale de cursuri diferite. (Ordin nr.213/15.03.2023 privind structura anului școlar 2023 - 2024)



# PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

## 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 definitorii 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 procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concur
- 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



Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

## PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

### Anul școlar 2023-2024

Disciplina: Educație fizică

Clasa: a IX-a

Timp: 1 ora /săptămână

**CURSURI - 7 săptămâni**  
**11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>LECȚIE TEORETICĂ</b>			<b>1</b>	<b>S1</b>	
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Indicii funcționali și determinarea acestora</li> <li>• * Modelul dezvoltării fizice armonioase</li> <li>• Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat</li> <li>• Profilaxia și *corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</li> <li>• Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc.</li> <li>• * Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
2. Protecția individuală	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnici de reechilibrare</li> <li>• Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>-importanța „încălzirii”- pregătirii organismului pentru efort</li> <li>-rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>▪ Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>• Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>• Modalitățile de prevenire și aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>• Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>• Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1. 5.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.		



5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viteza/ Capacități coordinative /Rezistența</li> </ul>	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.		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forța</li> </ul>	4	E.I - S3 S3-S6	
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>• Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>• Deprinderi motrice de manevrare</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3. 5.1. 5.2.	<p><b>Fotbal</b> Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovirea mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare</li> <li>• preluarea mingii cu piciorul și pe piept</li> <li>• oprirea mingii (stopul)</li> <li>• conducerea mingii, liber și în prezența adversarului</li> </ul> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• depozitarea din față și *din lateral</li> <li>• respingerea mingii cu capul și cu piciorul</li> </ul> <p>Joc bilateral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pe teren redus și/sau normal</li> </ul> <p>Informații din fotbal</p> <p><b>Baschet</b> Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demarajul</li> <li>• pătrunderea</li> <li>• depășirea</li> <li>• recuperarea</li> <li>• „dă și du-te”</li> <li>• contraatacul</li> </ul> <p>*atacul „în potcoavă”</p> <p>Acțiuni tactice folosite în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marajul adversarului cu și fără minge</li> <li>• urmărirea la panou</li> <li>• interceptia</li> <li>• apărare „om la om” în propria jumătate de teren</li> </ul> <p>Joc bilateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la un panou și la două panouri</li> </ul> <p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor</li> </ul> <p>Informații din baschet</p>	5	S2-S6	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S7	



**CURSURI - 7 săptămâni**  
**6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Indicii funcționali și determinarea acestora</li> <li>• * <i>Modelul dezvoltării fizice armonioase</i></li> <li>• Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat</li> <li>• Profilaxia și <i>*corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</i></li> <li>• Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc.</li> <li>▪ * Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching</li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>
2. Protecția individuală	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnici de reechilibrare</li> <li>• Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”- pregătirii organismului pentru efort</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>▪ <i>Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</i></li> </ul>			<i>Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.</i>
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>• Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>• Modalitățile de prevenire și aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>• Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1. 5.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• <i>Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</i></li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>



5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1. 5.1.	• Viteza/ Capacități coordinative/Rezistența	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.		
		• Forța	5	S8-S12 E.S.- S12	
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deprinderile motrice de locomoție</li><li>• Deprinderile motrice de stabilitate</li><li>• Deprinderi motrice de manevrare</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3. 5.1. 5.2.	<b>GIMNASTICĂ</b> a) gimnastică acrobatică <ul style="list-style-type: none"><li>• variante de legări de elemente și *linii acrobatice</li><li>• *modele de exerciții liber alese, la sol</li></ul> b) sărituri la aparate <ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li></ul>	6	S8-S13	E.S. -S13
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S14	



**CURSURI - 7 săptămâni**  
**8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			<b>1</b>	<b>S15</b>	
<b>1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică</b>	<b>1.1. 1.2. 2.1 2.2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Indicii funcționali și determinarea acestora</li> <li>• * <i>Modelul dezvoltării fizice armonioase</i></li> <li>• Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat</li> <li>• Profilaxia și *<i>corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</i></li> <li>• Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc.</li> <li>▪ * <i>Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching</i></li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>
<b>2. Protecția individuală</b>	<b>1.1. 1.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnici de reechilibrare</li> <li>• Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”- pregătirii organismului pentru efort</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>▪ <i>Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</i></li> </ul>			<i>Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.</i>
<b>3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate</b>	<b>1.1. 1.2. 5.1.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>• Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>• Modalitățile de prevenire și aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>• Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ <i>Regulamentele disciplinelor sportive</i></li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.</i>



4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1. 5.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• <i>Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</i></li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viteza/ Capacități coordinative/Rezistența</li> </ul>	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.		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>• Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>• <i>Deprinderi motrice de manevrare</i></li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3. 5.1. 5.2.	<p><b>Fotbal</b> Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovirea mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare</li> <li>• preluarea mingii cu piciorul și pe piept</li> <li>• oprirea mingii (stopul)</li> <li>• conducerea mingii, liber și în prezența adversarului</li> </ul> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deposedarea din față și *din lateral</li> <li>• respingerea mingii cu capul și cu piciorul</li> </ul> <p>Joc bilateral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pe teren redus și/sau normal</li> </ul> <p>Informații din fotbal</p> <p><b>Baschet</b> Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demarajul</li> <li>• pătrunderea</li> <li>• depășirea</li> <li>• recuperarea</li> <li>• „dă și du-te”</li> <li>• contraatacul</li> </ul> <p>*atacul „în potcoavă”</p> <p>Acțiuni tactice folosite în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marajul adversarului cu și fără minge</li> <li>• urmărirea la panou</li> <li>• interceptia</li> <li>• apărare „om la om” în propria jumătate de teren</li> </ul> <p>Joc bilateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la un panou și la două panouri</li> </ul> <p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor</li> </ul> <p>Informații din baschet</p>	5	S16-S20	



CURSURI - 8 săptămâni					
4 martie 2024 - 26 aprilie 2024					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
PROGRAMUL NAȚIONAL ” ȘCOALA ALTFEL ”			1	S21	
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Indicii funcționali și determinarea acestora</li> <li>• * Modelul dezvoltării fizice armonioase</li> <li>• Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat</li> <li>• Profilaxia și *corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</li> <li>• Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc.</li> <li>▪ * Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
2. Protecția individuală	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnici de reechilibrare</li> <li>• Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”- pregătirii organismului pentru efort</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>▪ Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>• Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>• Modalitățile de prevenire și aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>• Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		



4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1. 5.2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li><li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viteza/ Capacități coordinative/Rezistența</li></ul>	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.		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deprinderile motrice de locomoție</li><li>• Deprinderile motrice de stabilitate</li><li>• Deprinderi motrice de manevrare</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3. 5.1. 5.2.	<b>ATLETISM</b> Probe de sărituri: <ul style="list-style-type: none"><li>• săritura în lungime cu elan</li></ul> Probe de aruncări: <ul style="list-style-type: none"><li>• aruncarea greutății</li></ul>	6	S22-S27	
		E.S- S27			
		<b>Fotbal</b> Procedee tehnice folosite în atac: <ul style="list-style-type: none"><li>• lovirea mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare</li><li>• preluarea mingii cu piciorul și pe piept</li><li>• oprirea mingii (stopul)</li><li>• conducerea mingii, liber și în prezența adversarului</li></ul> Procedee tehnice folosite în apărare: <ul style="list-style-type: none"><li>• respingerea mingii cu capul și cu piciorul</li></ul> Joc bilateral Informații din fotbal	6	S22-S26	
		<b>Baschet</b> Acțiuni tactice folosite în atac: <ul style="list-style-type: none"><li>• demarcajul</li><li>• pătrunderea</li><li>• depășirea</li><li>• recuperarea</li><li>• „dă și du-te”</li><li>• contraatacul</li></ul> *atacul „în potcoavă” Acțiuni tactice folosite în apărare <ul style="list-style-type: none"><li>• marcajul adversarului cu și fără minge</li><li>• urmărirea la panou</li><li>• interceptia</li><li>• apărare „om la om” în propria jumătate de teren</li></ul> Joc bilateral Regulile jocului Informații din baschet			
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S28	
PROGRAMUL ”SĂPTĂMÂNA VERDE”			1	S29	



**CURSURI - 7 săptămâni**

**8 mai 2024- 21 iunie 2024**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Indicii funcționali și determinarea acestora</li> <li>• * <i>Modelul dezvoltării fizice armonioase</i></li> <li>• Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat</li> <li>• Profilaxia și *<i>corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</i></li> <li>• Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc.</li> <li>• * Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerob, stretching</li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>
2. Protecția individuală	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnici de reechilibrare</li> <li>• Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ importanța „încălzirii”- pregătirii organismului pentru efort</li> <li>○ rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• <i>Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</i></li> </ul>			<i>Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.</i>
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>• Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>• Modalitățile de prevenire și aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>• Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>• Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>



4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1. 5.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viteza/ Capacități coordinative/Rezistența</li> </ul>	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.		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>• Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>• Deprinderi motrice de manevrare</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3. 5.1. 5.2.	<p><b>Fotbal</b> Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovirea mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare</li> <li>• preluarea mingii cu piciorul și pe piept</li> <li>• oprirea mingii (stopul)</li> <li>• conducerea mingii, liber și în prezența adversarului</li> </ul> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deposedarea din față și *din lateral</li> <li>• respingerea mingii cu capul și cu piciorul</li> </ul> <p>Joc bilateral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pe teren redus și/sau normal</li> </ul>	5	S30-S34	



		<p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fault, henț, auturile laterale și de poartă</li> <li>• repunerea mingii în joc</li> </ul> <p>Informații din fotbal</p> <p><b>Baschet</b></p> <p>Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demarajul</li> <li>• pătrunderea</li> <li>• depășirea</li> <li>• recuperarea</li> <li>• „dă și du-te”</li> <li>• contraatacul</li> </ul> <p>*atacul „în potcoavă”</p> <p>Acțiuni tactice folosite în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marajul adversarului cu și fără minge</li> <li>• urmărirea la panou</li> <li>• interceptia</li> <li>• apărare „om la om” în propria jumătate de teren</li> </ul> <p>Joc bilateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la un panou și la două panouri</li> </ul> <p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor</li> </ul> <p>Informații din baschet</p> <p><b>ATLETISM</b></p> <p>Probe de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergarea de viteză</li> <li>• alergarea de rezistență</li> </ul>		E.S.-S34	
			6	S30-S35	
				ES- S35	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S36	

**Legendă:**

**Ep: Evaluare inițială**

**ES: Evaluare sumativă**



PLANIFICAREA EVALUĂRILOR				
Tipul evaluării/ Probe de evaluare	Număr de ore alocate pentru evaluare	Săptămâna	Data	Observații
<i>El - Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare</i>	1	S3		<i>Executarea de către elev a unui număr de 3 (trei) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare</i>
<i>ES - Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare</i>	1	S12		<i>Executarea de către elev a unui număr de 3 (trei) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare</i>
<i>ES - Gimnastică acrobatică</i>	1	S13		<i>Exercițiu liber ales, cu elemente prevăzute de programa școlară</i>
<i>ES - Săritură la un aparat de gimnastică</i>	1	S13		<i>Elevul alege săritura la care să fie evaluat sau poate opta pentru efectuarea ambelor sărituri la aparate prevăzute de programa școlară.</i>
<i>ES - Săritura în lungime cu 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> pași</i>	1	S27		<i>Bătaia este liberă (nu se impune bătaie pe prag).</i>
<i>ES - Aruncarea greutății</i>	1	S27		<i>Se vor respecta principalele reguli de concurs.</i>
<i>ES - Joc sportiv: baschet / fotbal</i>	1	S34		<i>Elevii vor opta pentru evaluarea la un joc sportiv.</i>
<i>ES - Alergare de rezistență</i>	1	S35		<i>Alergarea se efectuează pe 800m F/ 1000m B</i>
<i>ES - Alergare de viteză</i>	1	S35		<i>Alergarea se efectuează pe 50m, cu start de jos.</i>

**(\*) NOTĂ:**

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



## PROIECT UNITATE TEMATICĂ

**Aria curriculară: Educație fizică și sport**

**Disciplina: Educație fizică**

**Clasa: a IX-a**

**Unitatea tematică: *Alergare de rezistență***

- Număr de lecții alocate: 6
- Săptămâna de aplicare: 30-35

### Competențe specifice:

- 1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului
- 1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor
- 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice
- 3.2. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs
- 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan
- 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs
- 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare
- 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale
- 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului

Conținuturi	CS	Activități de învățare	Resurse/ Formații de lucru	Săpt. nr.../ Lecția nr... (S/L)	Evaluare
Școala alergării  Pasul lansat în tempo moderat în linie dreaptă	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2.	- 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 30-31/ L 30-31	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>



<p>Pasul lansat în tempo moderat în linie dreaptă</p> <p>Startul de sus și lansarea de la start</p>	<p>1.1 1.2 3.1 3.3. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea pe grupe de 6-8 elevi a pasului lansat în tempo moderat pedistanțe de 100-200-300 m</li> <li>- alergări pe distanța de 150-200 m, luând contacte diferite pe sol în faza de amortizare (pe pingea, pe partea exterioară, pe toată talpa, petoc)</li> <li>- exersarea startului de sus, executat individual și pe grupe, în linie dreaptă</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Bibliografice:</li> <li>• - Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000</li> </ul>	<p>Săpt: 32/ L 32</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
<p>Pasul lansat în tempo moderat în linie dreaptă și în turnantă</p> <p>Coordonarea ritmului respirator</p>	<p>1.1 1.2 3.1 3.3. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea pe grupe a pasului lansat în tempo moderat în turnantă, pe distanța de 80-100 m</li> <li>- exersarea alergării pe distanțe cuprinse între 100-200 m, corelată cu ritmul respirator</li> <li>- exersarea alergării repetate pe distanțe de 200-400 m cu aprecierea tempoului de alergare</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	<p>Săpt: 33/ L 33</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
<p>Pasul lansat în tempo variat</p> <p>Alergarea în pluton</p> <p>Sosirea</p>	<p>1.1 1.2 3.1 3.3. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea pe grupe de 6-8 elevi a alergării în tempo variat pe distanțe de 200-400 m</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> <li>- exersarea alergării pe grupe, pe distanța de 100-200 m, cu accelerare pe ultimii 50 m</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu explicațiile și demonstrațiile</li> <li>- profesorului</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	<p>Săpt: 34/ L 34</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
<p>Alergarea de rezistență pe 600m (F) și 800m (B)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergarea de rezistență pe 600m (F) și 800m (B)</li> <li>- Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 30 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru, teste scrise, portofolii</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> </ul>	<p>Săpt: 35/ L 35</p>	<p><b>EVALUARE SUMATIVĂ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergarea de rezistență pe 600m (F) și 800m (B)</li> </ul>



**(\*) NOTĂ:**

„Proiectarea unității tematice” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2023-2024, 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.

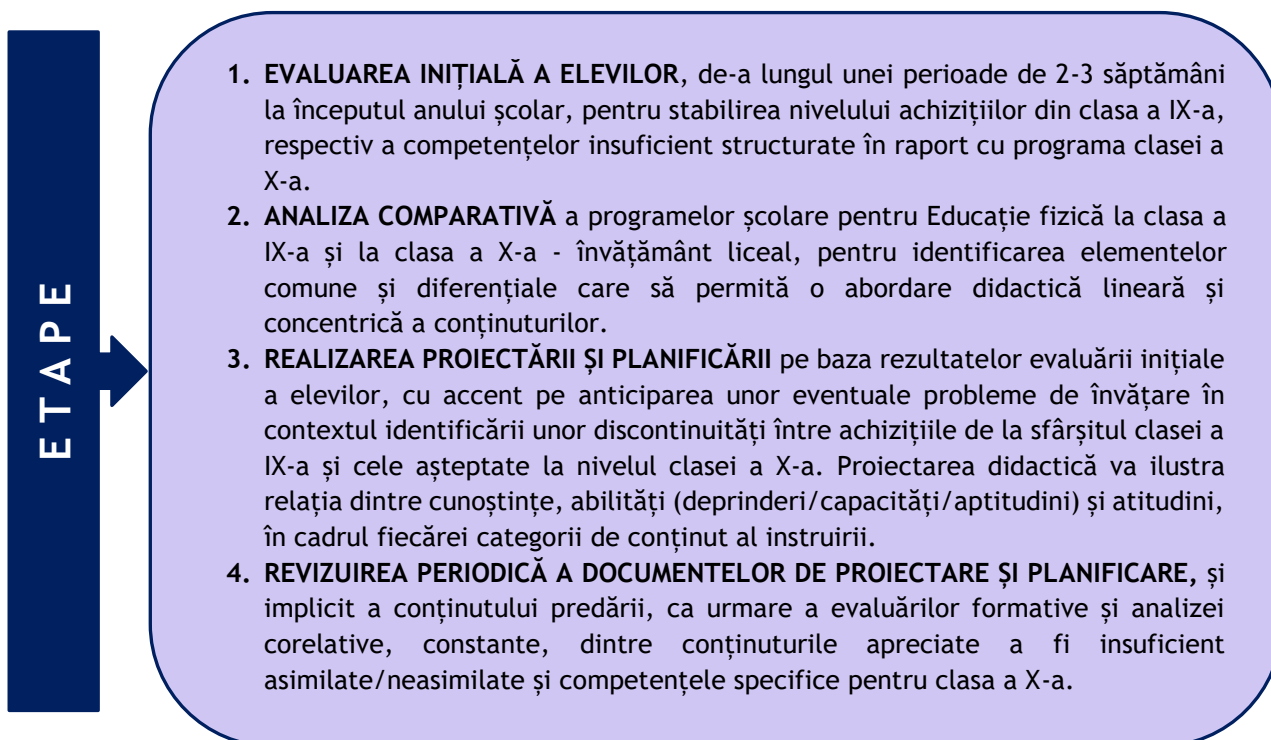
Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor specifice existente în unitatea de învățământ (baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor) în care își desfășoară activitatea.

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 2023-2024 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:



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 unităților tematice;*
- *planificarea calendaristică;*
- *proiectul unității tematice.*

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



## Eșalonarea anuală a unităților tematice<sup>1</sup>

Unitatea de învățământ:.....

An școlar: 2023-2024

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 conținut	Unități tematice	CURSURI – 7 săptămâni 11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023							CURSURI – 7 săptămâni 6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023	CURSURI – 7 săptămâni 6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023						
			Luna Septembrie			Luna Octombrie					Luna Noiembrie			Luna Decembrie			
			Săptămâna								Săptămâna						
			S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7		S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
			Lecția								Lecția						
			1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică		Lecție teoretică												Lecție la dispoziția profesorului		
2	Protecția individuală																
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate																
4	Culturalitate																
5	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența															
		Forța															
6	Deprinderi motrice																
7	Discipline sportive	Gimnastică		Gimnastică acrobatică													
				Sărituri la aparate													
		Atletism		Alergarea de viteză / Alergarea de rezistență													
				Săritura în lungime/ Aruncarea greutății													
		Joc sportiv		Baschet/Fotbal													
8	Evaluare																



Nr.crt	Domenii de conținut	Unități tematice	CURSURI – 7 săptămâni 8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024								CURSURI – 8 săptămâni 4 martie 2024 - 26 aprilie 2024								CURSURI – 7 săptămâni 8 mai 2024- 21 iunie 2024											
			Luna Ianuarie				Luna Februarie				Luna Martie				Luna Aprilie				Luna Mai				Luna Iunie							
			Săptămâna								Săptămâna								Săptămâna											
			S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36						
			Lecția								Lecția								Lecția											
			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36						
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică		Lecție la dispoziția profesorului						Lecție la dispoziția profesorului	VACANȚĂ ( 19 februarie 2024- 25 februarie 2024)	Programul național „Școala altfel”							Lecție la dispoziția profesorului	Programul „Săptămâna verde”	VACANȚĂ ( 27 aprilie - 7 mai 2023)										
2	Protecția individuală																													
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate																													
4	Culturalitate																													
5	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența																												
		Forța																												
6	Deprinderi motrice																													
7	Discipline sportive	Gimnastică		Gimnastică acrobatică																										
				Atletism	Sărituri la aparate																									
		Alergarea de viteză / Alergarea de rezistență																												
					Săritura în lungime/ Aruncarea greutății																									
		Joc sportiv		Baschet/Fotbal																										
8	Evaluare																													

## LEGENDA

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



În acest tabel:

- în prima coloană se trece numărul curent al domeniului
- în coloana a doua se consemnează domeniul precizat în programa școlară
- „unitățile tematice” se indică prin titluri/teme stabilite de cadrul didactic
- în coloana cu numărul 4 se consemnează/indică:
  - numărul de săptămâni
  - perioada în care se desfășoară cursurile
  - luna
  - numărul săptămânii de școală din anul școlar
  - numărul orei/lecției din anul școlar
  - prin hașurare, orele/lecțiile destinate unităților tematice

#### NOTĂ:

1. „Eșalonarea anuală a unităților tematice” este concepută pentru anul școlar 2023-2024, 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 calități 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. Elevii vor alege un joc sportiv, dintre cele incluse în oferta educațională a catedrei de educație fizică, în funcție de experiența motrică anterioară.
7. 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.
8. Programul național „Școala altfel” și Programul „Săptămâna verde” se desfășoară în perioada 11 septembrie 2023 – 26 aprilie 2024, în intervale de câte 5 zile consecutive lucrătoare, a căror planificare se află la decizia unității de învățământ. Derularea celor două programe se planifică în intervale de cursuri diferite. (Ordin nr.213/15.03.2023 privind structura anului școlar 2023 - 2024)



# PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

## EDUCAȚIE FIZICĂ

*CLASA a X-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 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 procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs
- 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan
- 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs
- 4.3. Rezolvarea 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



Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ**  
**Anul școlar 2023-2024**

Disciplina: Educație fizică și sport

Clasa: a X-a

Timp: 1 oră /săptămână

**CURSURI - 7 săptămâni**  
**11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>LECȚIE TEORETICĂ</b>			<b>1</b>	<b>S1</b>	
<b>1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică</b>	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>Modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului</li> <li>Atitudini corporale deficiente, segmentare și globale</li> <li>Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu</li> <li>Variante de programe cu exerciții analitice pentru segmentele corpului</li> <li>Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activități desfășurate în interior și în aer liber, în cadrul lecțiilor și independent, în timpul liber</li> <li>Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerob</li> <li>* Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
<b>2. Protecția individuală</b>	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tehnici de reechilibrare</li> <li>Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
<b>3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate</b>	1.1. 1.2. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>Modalitățile de aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		



		<ul style="list-style-type: none"> <li>Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> <li>Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>			
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1 5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.		
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1.	• Viteza/ Capacități coordinative /Rezistența	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.		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>Deprinderi motrice de manevrare</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3.	<p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> <li>Regulamentul de joc</li> <li>* Informații locale, naționale și internaționale, din baschet.</li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> <li>Regulamentul de joc</li> <li>* Informații locale, naționale și internaționale, din fotbal.</li> </ul>	5	S2-S6	



		<b>ATLETISM</b> Probe de alergare: <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergarea de viteză cu start de jos</li> <li>• alergarea de rezistență</li> </ul> Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională	5	S2-S6	
				ES - S6	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S7

CURSURI - 7 săptămâni 6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Atitudini corporale deficiente, segmentare și globale</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu</li> <li>• Variante de programe cu exerciții analitice pentru segmentele corpului</li> <li>• Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activități desfășurate în interior și în aer liber, în cadrul lecțiilor și independent, în timpul liber</li> <li>• Metode specifice culturismului și * programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare</li> <li>• Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic</li> <li>• * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
2. Protecția individuală	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnici de reechilibrare</li> <li>• Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• Cunoștințe teoretice despre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.



3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>• Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>• Modalitățile de aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>• Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>• Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> <li>• Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1 5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1.	• Viteza/ Capacități coordinative/Rezistența	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.		
		• Forța	5	S8-S12 E.S.- S12	
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>• Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>• Deprinderi motrice de manevrare</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3.	<b>GIMNASTICĂ</b> e) gimnastică acrobatică <ul style="list-style-type: none"> <li>• combinații de elemente acrobatic statice și dinamice</li> <li>• modele de linii acrobatic și de exerciții integrale</li> <li>• structuri care pot fi exersate pe fond muzical</li> </ul> f) sărituri la aparate <ul style="list-style-type: none"> <li>• *la lada de gimnastică: cu rostogolire pe lada situată longitudinal (fete); în sprijin depărtat pe lada situată longitudinal (băieți)</li> </ul>	6	S8-S13  E.S. -S13	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S14	



**CURSURI - 7 săptămâni**  
**8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			<b>1</b>	<b>S15</b>	
<b>1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică</b>	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>Modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului</li> <li>Atitudini corporale deficiente, segmentare și globale</li> <li>Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu</li> <li>Variante de programe cu exerciții analitice pentru segmentele corpului</li> <li>Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activități desfășurate în interior și în aer liber, în cadrul lecțiilor și independent, în timpul liber</li> <li>Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerob</li> <li>* Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
<b>2. Protecția individuală</b>	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tehnici de reechilibrare</li> <li>Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
<b>3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate</b>	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>Modalitățile de aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.		



		<ul style="list-style-type: none"> <li>Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>			
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1 5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>		<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>	
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viteza/ Capacități coordinative/Rezistența</li> </ul>		<i>Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de deprinderi motrice care solicită simultan viteză și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.</i>	
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>Deprinderi motrice de manevrare</li> </ul>		<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.</i>	
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3.	<p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> <li>Regulamentul de joc</li> <li>* <i>Informații locale, naționale și internaționale, din baschet.</i></li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> <li>Regulamentul de joc</li> <li>* <i>Informații locale, naționale și internaționale, din fotbal.</i></li> </ul>	4	S16-S19	
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			1	S20	
<b>PROGRAMUL NAȚIONAL ” ȘCOALA ALTFEL ”</b>			1	S21	



**CURSURI - 8 săptămâni**  
**4 martie 2024 - 26 aprilie 2024**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1.Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Atitudini corporale deficiente, segmentare și globale</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu</li> <li>• Variante de programe cu exerciții analitice pentru segmentele corpului</li> <li>• Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activități desfășurate în interior și în aer liber, în cadrul lecțiilor și independent, în timpul liber</li> <li>• * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
2.Protecția individuală	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnici de reechilibrare</li> <li>• Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>-importanța „încălzirii”</li> <li>-rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>• Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>• Modalitățile de aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>• Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>• Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> <li>• Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1 5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar



5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1.	• Viteza/ Capacități coordinative/ Rezistența	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.		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>Deprinderi motrice de manevrare</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3.	<b>1. Baschet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> <li>Regulamentul de joc</li> <li>* Informații locale, naționale și internaționale, din baschet.</li> </ul> <b>2. Fotbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> <li>Regulamentul de joc</li> </ul>	6	S22-S27	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S28	
PROGRAMUL "SĂPTĂMÂNA VERDE"			1	S29	



**CURSURI - 7 săptămâni**

**8 mai 2024- 21 iunie 2024**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică</b>	<b>1.1. 1.2. 2.1 2.2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Atitudini corporale deficiente, segmentare și globale</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu</li> <li>• Variante de programe cu exerciții analitice pentru segmentele corpului</li> <li>• Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activități desfășurate în interior și în aer liber, în cadrul lecțiilor și independent, în timpul liber</li> <li>• Metode specifice culturismului și * programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare</li> <li>• Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerob</li> <li>• * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>
<b>2. Protecția individuală</b>	<b>1.1. 1.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnici de reechilibrare</li> <li>• Modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>			<i>Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.</i>
<b>3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate</b>	<b>1.1. 1.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>• Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>• Modalitățile de aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>• Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>• Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>



		<ul style="list-style-type: none"><li>Regulamentele disciplinelor sportive</li></ul>			
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1 5.2	<ul style="list-style-type: none"><li>Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li><li>Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>Viteza/ Capacități coordinative/Rezistența</li></ul>	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.		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"><li>Deprinderile motrice de locomoție</li><li>Deprinderile motrice de stabilitate</li><li>Deprinderi motrice de manevrare</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3.	<b>Baschet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Procedee tehnice folosite în atac</li><li>Procedee tehnice folosite în apărare</li><li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li><li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li><li>Un sistem de joc în atac</li><li>Un sistem de joc în apărare</li><li>Regulamentul de joc</li><li>* Informații locale, naționale și internaționale, din baschet.</li></ul> <b>Fotbal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Procedee tehnice folosite în atac</li><li>Procedee tehnice folosite în apărare</li><li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li><li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li><li>Un sistem de joc în atac</li><li>Un sistem de joc în apărare</li><li>Regulamentul de joc</li></ul> <b>Atletism</b> <p>Probe de sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>săritura în lungime cu elan</li></ul> <p>Probe de aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>aruncarea greutății</li></ul> <p>Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe</p> <p>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională</p>	5	S30-S34	
				E.S.-S34	
			6	S30-S35	
				E.S.-S35	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S36	



PLANIFICAREA EVALUĂRILOR				
Tipul evaluării/ Probe de evaluare	Număr de ore alocate pentru evaluare	Săptămâna	Data	Observații
ES - Alergare de rezistență	1	S6		Alergarea se efectuează pe 800m F / 1000m B
ES - Alergare de viteză	1	S6		Alergarea se efectuează pe 50m, cu start de jos.
ES - Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare	1	S12		Executarea de către elev a unui număr de 4 (patru) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare.
ES - Gimnastică acrobatică	1	S13		Exercițiu liber ales, cu elemente prevăzute de programa școlară
ES - Săritură la un aparat de gimnastică	1	S13		Elevul alege săritura la care să fie evaluat sau poate opta pentru efectuarea ambelor sărituri la aparate prevăzute de programa școlară.
ES - Joc sportiv: baschet / fotbal	1	S34		Elevii vor opta pentru evaluarea la un joc sportiv.
ES - Săritura în lungime cu 1 $\frac{1}{2}$ pași	1	S27		Bătaia este liberă (nu se impune bătaie pe prag).
ES - Aruncarea greutății	1	S27		Cu respectarea principalelor reguli de concurs.

**(\*) NOTĂ:**

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



## PROIECT UNITATE TEMATICĂ

**Aria curriculară: Educație fizică și sport**

**Disciplina: Educație fizică**

**Clasa: a X-a**

**Unitatea tematică: Aruncarea greutății**

- Număr de lecții alocate: 6
- Săptămâna de aplicare: 30-35

### Competențe specifice:

- 1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate
- 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice
- 3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs
- 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs
- 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport
- 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului

Conținuturi	CS	Activități de învățare	Resurse/ Formații de lucru	Săpt. nr.../ Lecția nr... (S/L)	Evaluare
Școala aruncării  Exerciții tip împingere cu două mâini	1.2. 3.1. 3.3. 5.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aruncarea mingii medicinale cu două mâini de la piept, prin împingere, din stând ușor depărtat cu picioarele la același nivel;</li> <li>- 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;</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 30 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru,</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> </ul>	Săpt: 30/ L 30	
Școala aruncării	1.2. 3.1. 3.3. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- Aruncarea mingii medicinale cu o mână, prin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru:</li> </ul>	Săpt: 31/ L 31	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de</li> </ul>



Exerciții tip împingere cu o mână		<p>împingere din stând, cu un picior retras, cu fața pe direcția de aruncare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aruncarea mingii medicinale cu mână, prin împingere din stand cu un picior retras, cu flectarea piciorului și răsucirea trunchiului spre partea brațului de aruncare</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> </ul>	<p>individual</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>		execuție
Aruncarea de pe loc	1.2. 3.1. 3.3. 5.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, împingere cu două mâini de la piept;</li> <li>- Același exercițiu, cu angrenarea picioarelor prin flexia și extensia acestora;</li> <li>- Stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, împingere greutății cu o mână de la umăr;</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 32/ L 32	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Aruncarea de pe loc	1.2. 3.1. 3.2. 4.2. 5.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stând depărtat, cu latura stângă spre direcția de aruncare, împingere cu o mână de la umăr;</li> <li>- Stând depărtat cu trunchiul întors spre direcția de aruncare, împingere cu o mână de la umăr;</li> <li>- Aruncarea greutății fără elan, sub formă de concurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 33/ L 33	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Aruncarea cu elan	1.2 3.1 3.2. 3.3. 4.2. 5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Săltări razante, fără obiect, având spatele orientat spre direcția elanului, efectuate în afara cercului;</li> <li>- Săltări razante pe piciorul drept efectuate în cerc, cu greutatea sprijinită pe gât;</li> <li>- Aruncări cu săltare liniară din cerc;</li> <li>- Aruncări cu elan sub formă de concurs.</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu explicațiile și demonstrațiile profesorului</li> <li>- evaluarea cunoștințelor teoretice cu ajutorul testelor scrise/portofoliilor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 34/ L 34	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Aruncarea greutății		<p><b>Aruncarea greutății</b></p> <p>Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 30 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru, teste scrise, portofolii</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> </ul>	Săpt: 35/ L 35	<p><b>EVALUARE SUMATIVĂ:</b></p> <p><b>Aruncarea greutății</b></p>



**(\*) NOTĂ:**

„Proiectul unității tematice” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2023-2024, 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.

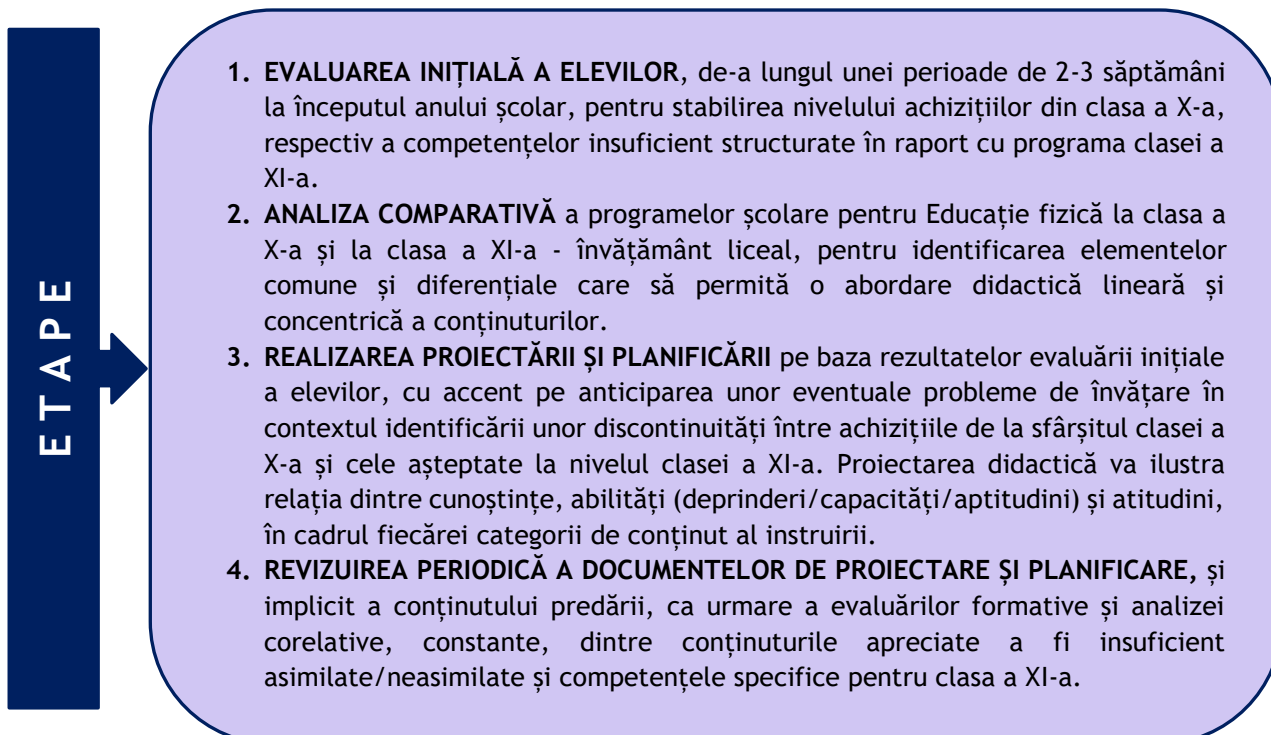
Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor specifice (baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor) existente în unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.

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



## II.2.5. Proiectare și planificare didactică la clasa a XI-a - învățământ liceal

Proiectarea și planificarea didactică pentru anul școlar 2023-2024 se realizează pornind de la stadiul achizițiilor elevilor la sfârșitul clasei a X-a, după 11 ani de școlarizare. În acest demers, cadrul didactic va parcurge următoarele etape:



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.2.6. Modele de planificare pentru clasa a XI-a - învățământ liceal

Cadrele didactice vor elabora următoarele documente de planificare:

- *eșalonarea anuală a unităților tematice;*
- *planificarea calendaristică;*
- *proiectul unității tematice.*

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



## Eșalonarea anuală a unităților tematice<sup>1</sup>

Unitatea de învățământ:.....

An școlar: 2023-2024

Clasa: a XI-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 conținut	Unități tematice		CURSURI – 7 săptămâni 11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023							CURSURI – 7 săptămâni 6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023						
				Luna Septembrie			Luna Octombrie				Luna Noiembrie			Luna Decembrie			
				Săptămâna							Săptămâna						
				S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
				Lecția							Lecția						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică		Lecție teoretică												Lecție la dispoziția profesorului		
2	Protecția individuală																
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate																
4	Culturalitate																
5	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența															
		Forța															
6	Deprinderi motrice																
7	Discipline sportive	Gimnastică		Gimnastică acrobatică													
				Sărituri la aparate													
		Atletism		Alergarea de viteză / Alergarea de rezistență													
				Săritura în lungime/ Aruncarea greutății													
		Joc sportiv		Baschet/Fotbal													
8	Evaluare																



Nr.crt	Domenii de conținut	Unități tematice	CURSURI – 7 săptămâni 8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024								CURSURI – 8 săptămâni 4 martie 2024 - 26 aprilie 2024								VACANȚĂ ( 27 aprilie - 7 mai 2023)	CURSURI – 7 săptămâni 8 mai 2024- 21 iunie 2024											
			Luna Ianuarie				Luna Februarie				Luna Martie				Luna Aprilie					Luna Mai				Luna Iunie							
			Săptămâna								Săptămâna									Săptămâna											
			S15	S16	S17	S18	S19	S20	VACANȚĂ ( 19 februarie 2024- 25 februarie 2024)	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29		S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36					
			Lecția							Lecția						Lecția															
			15	16	17	18	19	20		21	22	23	24	25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	35	36					
1	Starea de sănătate și dezvoltarea fizică		Lecție la dispoziția profesorului						Lecție la dispoziția profesorului	Programul național „Școala altfel”								Lecție la dispoziția profesorului	Programul „Săptămâna verde”							Lecție la dispoziția profesorului					
2	Protecția individuală																														
3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate																														
4	Culturalitate																														
5	Calități motrice	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența	Lecție la dispoziția profesorului						Lecție la dispoziția profesorului	Programul național „Școala altfel”								Lecție la dispoziția profesorului	Programul „Săptămâna verde”							Lecție la dispoziția profesorului					
		Forța																													
6	Deprinderi motrice																														
7	Discipline sportive	Gimnastică		Gimnastică acrobatică	Lecție la dispoziția profesorului							Lecție la dispoziția profesorului	Programul național „Școala altfel”										Lecție la dispoziția profesorului	Programul „Săptămâna verde”							
			Sărituri la aparate																												
		Atletism	Alergarea de viteză / Alergarea de rezistență																												
			Săritura în lungime/ Aruncarea greutății																												
		Joc sportiv	Baschet/Fotbal																												
8	Evaluare																														

## LEGENDĂ

ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE	LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI <sup>6</sup>
TEMĂ DE LECȚIE	VACANȚĂ
SĂPTĂMÂNĂ ȘCOALA ALTFEL	SĂPTĂMÂNĂ VERDE
EVALUARE SUMATIVĂ	EVALUARE ÎNȚĂLĂ



În acest tabel:

- în prima coloană se trece numărul curent al domeniului
- în coloana a doua se consemnează domeniul precizat în programa școlară
- „unitățile tematice” se indică prin titluri/teme stabilite de cadrul didactic
- în coloana cu numărul 4 se consemnează/indică:
  - numărul de săptămâni
  - perioada în care se desfășoară cursurile
  - luna
  - numărul săptămânii de școală din anul școlar
  - numărul orei/lecției din anul școlar
  - prin hașurare, orele/lecțiile destinate unităților tematice

#### NOTĂ:

1. **„Eșalonarea anuală a unităților tematice”** este concepută pentru anul școlar 2023-2024, 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 calități 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; 1 joc sportiv, la alegere.
6. Elevii vor alege un joc sportiv, dintre cele incluse în oferta educațională a catedrei de educație fizică, în funcție de experiența motrică anterioară
7. 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.
8. Programul național „Școala altfel” și Programul „Săptămâna verde” se desfășoară în perioada 11 septembrie 2023 – 26 aprilie 2024, în intervale de câte 5 zile consecutive lucrătoare, a căror planificare se află la decizia unității de învățământ. Derularea celor două programe se planifică în intervale de cursuri diferite. (Ordin nr.213/15.03.2023 privind structura anului școlar 2023 - 2024)



# PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

## EDUCAȚIE FIZICĂ

*CLASA a XI- 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 eficientă cu noțiunile specifice domeniului
- 1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate
- 2.1. Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice
- 2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort
- 3.1. Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităților motrice
- 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs
- 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan
- 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate
- 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport
- 5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului
- 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor



Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ**  
**Anul școlar 2023-2024**

Disciplina: Educație fizică

Clasa: a XI-a

Timp: 1 ora /săptămână

**CURSURI - 7 săptămâni**  
**11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. alocate ore	Săptămâna	Observații
<b>LECȚIE TEORETICĂ</b>			<b>1</b>	<b>S1</b>	
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiecte, aparate și instalații utilizate în dezvoltarea fizică</li> <li>• Procedee de exersare cu îngreuieri mici</li> <li>• Variante de programe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de culturism</li> <li>- de gimnastică (tip aerobic)</li> <li>- de stretching</li> </ul> </li> <li>• Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort</li> <li>• Principalele atitudini corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</li> <li>• * <i>Determinări antropometrice</i></li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specific vârstei și sexului</li> <li>• Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice</li> <li>• Sisteme de acționare pentru corectarea cifozelor, lordozelor și scoliozelor</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
2. Protecția individuală	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tehnici de reechilibrare și modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>▪ Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>▪ Modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>▪ Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar



		play - lui ▪ Regulamentele disciplinelor sportive			
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1 5.2	• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport • Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale • Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.		
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1.	• Poziții, deprinderi și calități motrice specifice profilului/specializării • Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice • Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului • Probe standard de evaluare a calităților motrice de bază	Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de calitățile motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	• Variante de parcursuri aplicativ-utilitare care să cuprindă acțiuni motrice necesare adaptării la mediul natural și specifice profilului/specializării	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3.	1. Baschet • variante de procedee tehnice de finalizare • variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare • sistemul de apărare om la om • regulamentul de joc • * informații locale, naționale și internaționale, din baschet  2. Fotbal • variante de procedee tehnice de lovire a mingii și de finalizare • variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare • sistemul de apărare om la om • sistemul de atac cu două vârfuri • regulamentul de joc • * informații locale, naționale și internaționale, din fotbal <b>ATLETISM</b> Probe de alergare: • alergarea de viteză cu start de jos • alergarea de rezistență Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe  Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională	5	S2-S6	
			5	S2-S6 E.S.- S6	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S7



**CURSURI - 7 săptămâni**  
**6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>1.Starea de sănătate și dezvoltarea fizică</b>	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiecte, aparate și instalații utilizate în dezvoltarea fizică</li> <li>• Procedee de exersare cu îngreuieri mici</li> <li>• Variante de programe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de culturism</li> <li>- de gimnastică (tip aerobic)</li> <li>- de stretching</li> </ul> </li> <li>• Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort</li> <li>• Principalele atitudini corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</li> <li>• * <i>Determinări antropometrice</i></li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specific vârstei și sexului</li> <li>• Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice</li> <li>• Sisteme de acționare pentru corectarea cifozelor, lordozelor și scoliozelor</li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>
<b>2.Protecția individuală</b>	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tehnici de reechilibrare și modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.
<b>3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate</b>	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>▪ Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>▪ Modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>▪ Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> <li>▪ Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>
<b>4. Culturalitate</b>	1.1. 1.2. 5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> </ul>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>



	5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale</li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>			
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poziții, deprinderi și calități motrice specifice profilului/specializării</li> <li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> <li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> </ul> <p>Probe standard de evaluare a calităților motrice de bază</p>	<p><i>Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de calitățile motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.</i></p>		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante de parcursuri aplicativ-utilitare care să cuprindă acțiuni motrice necesare adaptării la mediul natural și specifice profilului/specializării</li> </ul>	<p><i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i></p>		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3.	<p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de procedee tehnice de finalizare</li> <li>• variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li> <li>• sistemul de apărare om la om</li> <li>• variante de contraatac</li> <li>• sistemul de atac cu un pivot</li> <li>• regulamentul de joc</li> <li>• * informații locale, naționale și internaționale, din baschet</li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de procedee tehnice de lovire a mingii și de finalizare</li> <li>• variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li> <li>• sistemul de apărare om la om</li> <li>• sistemul de atac cu două vârfuri</li> <li>• regulamentul de joc</li> <li>• * informații locale, naționale și internaționale, din fotbal</li> </ul>	6	S8-S13	
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			1	S14	



**CURSURI - 7 săptămâni**  
**8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1.Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiecte, aparate și instalații utilizate în dezvoltarea fizică</li> <li>• Procedee de exersare cu îngreuieri mici</li> <li>• Variante de programe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de culturism</li> <li>- de gimnastică (tip aerobic)</li> <li>- de stretching</li> </ul> </li> <li>• Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort</li> <li>• Principalele atitudini corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</li> <li>• * <i>Determinări antropometrice</i></li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specific vârstei și sexului</li> <li>• Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice</li> <li>• Sisteme de acționare pentru corectarea cifozelor, lordozelor și scoliozelor</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
2.Protecția individuală	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tehnici de reechilibrare și modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>▪ Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>▪ Modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>▪ Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> <li>▪ Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar



	5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale</li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>			
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poziții, deprinderi și calități motrice specifice profilului/specializării</li> <li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> <li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Probe standard de evaluare a calităților motrice de bază</li> </ul>	Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de calitățile motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante de parcursuri aplicativ-utilitare care să cuprindă acțiuni motrice necesare adaptării la mediul natural și specifice profilului/specializării</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
		Forța	4	S16-S19	
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3.	<b>1. Baschet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de procedee tehnice de finalizare</li> <li>• variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li> <li>• sistemul de apărare om la om</li> <li>• variante de contraatac</li> <li>• sistemul de atac cu un pivot</li> <li>• regulamentul de joc</li> <li>• * informații locale, naționale și internaționale, din baschet</li> </ul> <b>2. Fotbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de procedee tehnice de lovire a mingii și de finalizare</li> <li>• variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li> <li>• sistemul de apărare om la om</li> <li>• sistemul de atac cu două vârfuri</li> <li>• regulamentul de joc</li> <li>• * informații locale, naționale și internaționale, din fotbal</li> </ul>	4	S16-S19	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S20	
PROGRAMUL NAȚIONAL "ȘCOALA ALTFEL"			1	S21	



CURSURI - 8 săptămâni					
4 martie 2024 - 26 aprilie 2024					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1.Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiecte, aparate și instalații utilizate în dezvoltarea fizică</li> <li>• Procedee de exersare cu îngreuieri mici</li> <li>• Variante de programe:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- de culturism</li> <li>- de gimnastică (tip aerobic)</li> <li>- de stretching</li> </ul> </li> <li>• Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort</li> <li>• Principalele atitudini corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</li> <li>• * <i>Determinări antropometrice</i></li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specific vârstei și sexului</li> <li>• Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice</li> <li>• Sisteme de acționare pentru corectarea cifozelor, lordozelor și scoliozelor</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
2.Protecția individuală	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tehnici de reechilibrare și modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ Cunoștințe teoretice despre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>▪ Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>▪ Modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>▪ Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> <li>▪ Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1 5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>			
5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poziții, deprinderi și calități motrice specifice profilului/specializării</li> <li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> <li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Probe standard de evaluare a calităților motrice de bază</li> </ul>	<p><i>Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de calitățile motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.</i></p>		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante de parcursuri aplicativ-utilitare care să cuprindă acțiuni motrice necesare adaptării la mediul natural și specifice profilului/specializării</li> </ul>	<p><i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i></p>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forța</li> </ul>	6	S22-S27 <i>ES -S27</i>	
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3.	<p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de procedee tehnice de finalizare</li> <li>• variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li> <li>• sistemul de apărare om la om</li> <li>• variante de contraatac</li> <li>• sistemul de atac cu un pivot</li> <li>• regulamentul de joc</li> <li>• * informații locale, naționale și internaționale, din baschet</li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de procedee tehnice de lovire a mingii și de finalizare</li> <li>• variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li> <li>• sistemul de apărare om la om</li> <li>• sistemul de atac cu două vârfuri</li> <li>• regulamentul de joc</li> <li>• * informații locale, naționale și internaționale, din fotbal</li> </ul>	6	S22-S27	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S28	
PROGRAMUL "SĂPTĂMÂNA VERDE"			1	S29	



**CURSURI - 7 săptămâni**

**8 mai 2024- 21 iunie 2024**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1.Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	1.1. 1.2. 2.1 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiecte, aparate și instalații utilizate în dezvoltarea fizică</li> <li>• Procedee de exersare cu îngreuieri mici</li> <li>• Variante de programe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de culturism</li> <li>- de gimnastică (tip aerob)ic</li> <li>- de stretching</li> </ul> </li> <li>• Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort</li> <li>• Principalele atitudini corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</li> <li>• * <i>Determinări antropometrice</i></li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specific vârstei și sexului</li> <li>• Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice</li> <li>• Sisteme de acționare pentru corectarea cifozelor, lordozelor și scoliozelor</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
2.Protecția individuală	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tehnici de reechilibrare și modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> <li>• Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>▪ Situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>▪ Modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>▪ Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ Exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - lui</li> <li>▪ Regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
4. Culturalitate	1.1. 1.2. 5.1 5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale</li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar



5. Calități motrice	1.1. 1.2. 3.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poziții, deprinderi și calități motrice specifice profilului/specializării</li><li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li><li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li><li>• Probe standard de evaluare a calităților motrice de bază</li></ul>	Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de calitățile motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.		
6. Deprinderi motrice	1.1. 1.2. 3.2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Variante de parcurhuri aplicativ-utilitare care să cuprindă acțiuni motrice necesare adaptării la mediul natural și specifice profilului/specializării</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
7. Discipline sportive	1.1. 1.2. 3.1. 4.1. 4.2. 4.3.	<p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• variante de procedee tehnice de finalizare</li><li>• variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li><li>• sistemul de apărare om la om</li><li>• variante de contraatac</li><li>• sistemul de atac cu un pivot</li><li>• regulamentul de joc</li><li>• * informații locale, naționale și internaționale, din baschet</li></ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• variante de procedee tehnice de lovire a mingii și de finalizare</li><li>• variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare</li><li>• sistemul de apărare om la om</li><li>• sistemul de atac cu două vârfuri</li><li>• regulamentul de joc</li><li>• * informații locale, naționale și internaționale, din fotbal</li></ul> <p><b>Atletism</b></p> <p>Probe de sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• săritura în lungime cu elan</li></ul> <p>Probe de aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• aruncarea greutății</li></ul> <p>Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe</p> <p>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională</p>	5	S30-S34 E.S.-S34	
			6	S30-S35 E.S.-S35	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S36	



PLANIFICAREA EVALUĂRILOR				
Tipul evaluării/ Probe de evaluare	Număr de ore alocate pentru evaluare	Săptămâna	Data	Observații
ES - Alergare de rezistență	1	S6		Alergarea se efectuează pe 800m F/1000m B
ES - Alergare de viteză	1	S6		Alergarea se efectuează pe 50m, cu start de jos.
ES - Gimnastică acrobatic	1	S13		Exercițiu liber ales, cu elemente prevăzute de programa școlară
ES - Săritură la un aparat de gimnastică	1	S13		Elevul alege săritura la care să fie evaluat sau poate opta pentru efectuarea ambelor sărituri la aparate prevăzute de programa școlară.
ES - Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare	1	S27		Executarea de către elev a unui număr de 5 (cinci) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare
ES - Joc sportiv: baschet / fotbal	1	S34		Elevii vor opta pentru evaluarea la un joc sportiv.
ES - Săritura în lungime cu 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> pași	1	S35		Bătaia este liberă (nu se impune bătaie pe prag).
ES - Aruncarea greutății	1	S35		Se vor respecta principalele reguli de concurs.

**(\*) NOTĂ:**

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



## PROIECT UNITATE TEMATICĂ

Aria curriculară: Educație fizică și sport

Disciplina: Educație fizică

Clasa: a XI-a

Unitatea tematică: *Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor*

- Număr de lecții alocate: 6
- Săptămâna de aplicare: 30-35

### Competențe specifice

1.1. Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului

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

2.1. Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice

2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort

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

4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate

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

5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului

5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor

Conținuturi	CS	Activități de învățare	Resurse/ Formații de lucru	Săpt. nr.../ Lecția nr... (S/L)	Evaluare
Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor	1.2 3.1	<i>Evaluare inițială</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temporale: 30 min</li> <li>Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru,</li> <li>Formații de lucru: individual</li> </ul>	Săpt: 30/ L 30	<b>EVALUARE INITIALA:</b> Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor
Aterizarea	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sărituri în lungime, fără elan, cu aterizare grupată, elastică prin flexia progresivă în articulații</li> <li>exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> <li>descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temporale: 10-12 min</li> <li>Materiale: groapa de nisip, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>Formații de lucru: individual</li> <li>Resurse informaționale /bibliografice</li> </ul>	Săpt: 31/ L 31	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Bătaia	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cu elan de 3, apoi de 5 pași de alergare, despindere în pas săltat și aterizare pe piciorul de bătaie</li> <li>- Cu elan de 3, apoi de 5 pași de alergare, despindere în pas sărit lung și aterizare pe piciorul de avântare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temporale: 10-12 min</li> <li>Materiale: groapa de nisip, jaloane, fluier, cronometru</li> </ul>	Săpt: 32/ L 32	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> <li>- descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs</li> <li>- exersare în condiții de întrecere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale /bibliografice</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Zborul	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergare 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare în fandat</li> <li>- Alergare 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare pe piciorul de avântare</li> <li>- Alergare 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare pe ambele picioare</li> <li>- Același exercițiu folosind o suprafață supraînălțată pentru locul de bătaie ( 20-30 cm)</li> <li>- Același exercițiu, peste un gard de 30-40 cm, la o distanță de 60-80 cm față de locul de bătaie.</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> <li>- prezentarea unor noțiuni teoretice cu privire la tehnica probei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: groapa de nisip, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale /bibliografice</li> </ul>	Săpt: 33/ L 33	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Elanul	1.2 3.1. 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sărituri cu elan format dintr-un număr precis de pași;</li> <li>- Sărituri cu elan etalonat- număr de pași și loc de bătaie exact</li> <li>- Sărituri cu elan complet sub formă de concurs</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> <li>- exersarea în condiții de întrecere a alergării de viteză pe distanța de 50m, cu start de jos</li> <li>- evaluarea cunoștințelor teoretice cu ajutorul testelor scrise/</li> <li>- portofoliilor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporale: 10-12 min</li> <li>- Materiale: groapa de nisip, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>- Formații de lucru: individual</li> <li>- Resurse informaționale /bibliografice</li> </ul>	Săpt: 34/ L 34	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor	1.2 3.1. 3.3	<p><b>EVALUARE SUMATIVĂ:</b></p> <p>Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 30 min</li> <li>• Materiale: groapa de nisip, fluier, cronometru, teste scrise, portofolii</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> </ul>	Săpt: 35/ L 35	<p><b>EVALUARE SUMATIVĂ:</b></p> <p>Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor</p>

### (\*) NOTĂ:

„Proiectul unității tematice” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2023-2024, 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.



## II.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasele a IX-a, a X-a și a XI-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 3 (trei) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor 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 dintre cele însușite în anul școlar curent.

**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.



### 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.**





## 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 componenți 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 28 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
<b>Link</b> Accesează linkul de mai jos și testează-ți cunoștințele! <a href="https://learningapps.org/watch?v=pz03cg36k21">https://learningapps.org/watch?v=pz03cg36k21</a>
<b>Notă pentru profesor</b> 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, membrelor 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 dintre cele însușite în anul școlar curent.

#### **Criterii 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.**



## 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 x 1 punct = 9 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
<b>Link</b> Accesează linkul de mai jos și testează-ți cunoștințele! <a href="https://learningapps.org/watch?v=pinm1qghj22">https://learningapps.org/watch?v=pinm1qghj22</a>
<b>Notă pentru profesor</b> Recomandăm ca testele online să fie aplicate ca teste de autoevaluare.

### II.3.3. Conținutul evaluării la clasa a XI-a - învățământ liceal

La clasa a XI-a, cu scop de evaluare inițială (predictivă), cadrul didactic va utiliza rezultatele obținute de elevi la probele de control destinate evaluării sumative din clasa a X-a (conform Reperelor metodologice **pentru aplicarea curriculumului național** la clasa a IX-a și a X-a, în anul școlar 2022-2023) 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 5 (cinci) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor 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 dintre cele însușite în anul școlar curent.

#### **Criterii 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 „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.**





## 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 x 1 punct = 9 puncte

1. Aruncarea de la 9 m se acordă în jocul de handbal.

- a. Adevărat
- b. Fals

Răspuns corect: a

2. Dublu dribling - înseamnă a relua driblingul după încetarea lui și se sancționează prin:

- a. oferirea mingii adversarului
- c. eliminarea jucătorului
- d. acordarea unui punct adversarului

Răspuns corect: a

2. 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

3. 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

4. Pe terenul de joc nu este permis să se găsească mai mult de 5 jucători dintr-o echipă, în același timp, în jocul de:

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

Răspuns corect: a

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

- a. echipa care obține prima 15 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

6. 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

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

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

Răspuns corect: b

8. Gheorghe Hagi reprezintă o figură marcantă în disciplina sportivă:

- a. atletism
- b. fotbal
- 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
<b>Link</b> Accesează linkul de mai jos și testează-ți cunoștințele! <a href="https://learningapps.org/watch?v=pinm1qghj22">https://learningapps.org/watch?v=pinm1qghj22</a>
<b>Notă pentru profesor</b> 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.

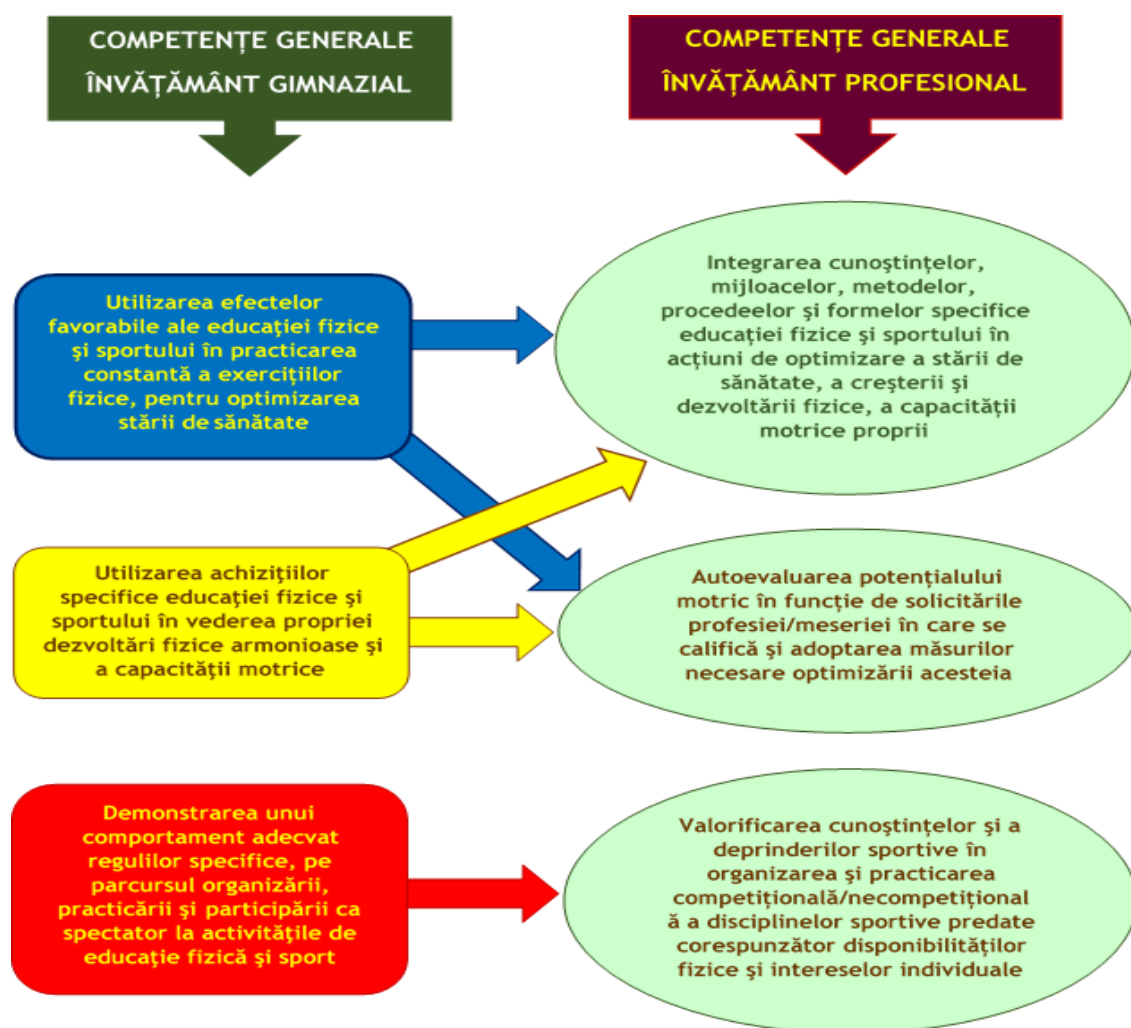
##### III.1.1. Competențele generale pentru învățământul gimnazial - premise pentru dobândirea competențelor în învățământul profesional

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 acelorași 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: cifoză, 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 excedentului 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 parcururi aplicative, incluzând, pe lângă deprinderile motrice de manevrare 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
- 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



### Clasa a IX-a - învățământ profesional

- 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 înviorare 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: cifoză, 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 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, circuitate 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 parcururi aplicative, incluzând, pe lângă deprinderile motrice de manevrare- sau de stabilitate, structuri motrice variate și eforturi specifice domeniului de calificare profesională;
- Realizarea unor parcururi 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 acestuia



## 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 înviorare 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 procedeelor 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.



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

### Clasa a XI-a - învățământ profesional

#### 1.1. Selectarea metodelor și a mijloacelor specifice dezvoltării fizice, în scopul adaptării acestora la particularitățile individuale

- realizarea și executarea individuală, în funcție de capacitatea proprie de efort, a unor complexe de dezvoltare fizică (exerciții libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical);
- efectuarea adaptată a programelor de exerciții pentru dezvoltarea și menținerea tonusului muscular și a mobilității articulare în scopul adaptării acestora la particularitățile individuale;
- aprecierea propriului nivel de dezvoltare al calităților motrice;
- exersarea mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice, prin procedee metodice specifice fiecărei calități motrice;
- realizarea programelor de exerciții pentru eliminarea excesului ponderal și ameliorarea deficitului ponderal;
- parcurgerea unor trasee aplicative care să cuprindă deprinderi și priceperi din diferitele discipline/ramuri sportive pentru dezvoltarea calităților motrice specifice calificărilor profesionale alese.

#### 1.2. Identificarea componentelor dezvoltării fizice proprii care necesită ameliorări și, după caz, corectări

- descrierea atitudinilor posturale deficiente sau a deficiențelor deja instalate (cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat) și exersarea unor programe individuale de prevenire și corectare a acestora;
- menținerea unei atitudini posturale corecte în acțiuni statice, dinamice și complexe specifice domeniului profesional;
- selectarea, aplicarea, utilizarea corectă a informațiilor privind indicii specifici de armonie corporală (de nutriție, de proporționalitate) și a indicilor funcționali;
- identificarea și aplicarea principiilor unei alimentații sănătoase, echilibrate;
- exersarea unor structuri și complexe de exerciții personalizate cu adresabilitate sistemului osteo-articular.

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

- efectuarea 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 și efectuarea unor sisteme de acționare cu specific aplicativ-utilitar pentru dezvoltarea calităților motrice în regim combinat;
- 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 parcururi aplicative, incluzând, pe lângă deprinderile motrice de manevrare sau de stabilitate, structuri motrice variate și eforturi specifice domeniului de calificare profesională;
- parcurgerea unor trasee aplicative pentru dezvoltarea calităților motrice cu ajutorul unor echipamente specifice pentru sporturi alternative (badminton, dans folcloric specific zonei, oină, rugby, lupte, orientare sportivă etc);
- participarea la întreceri de viteză, forță, îndemânare/capacități coordinative și rezistență;
- utilizarea jocurilor de mișcare (cu aplicabilitate în dezvoltarea calităților motrice) specifice domeniului de calificare profesională.

#### 1.4. Identificarea curențelor de dezvoltare a calităților motrice proprii, în scopul acționării adecvate, pentru ameliorarea acestora

- aprecierea rezultatelor testării inițiale a nivelului de dezvoltare a calităților motrice realizată de cadrul didactic;
- efectuarea programelor de exerciții individuale și pe grupe pentru îmbunătățirea nivelului de dezvoltare a calităților motrice;
- evaluarea periodică a nivelului de dezvoltare a calităților motrice;
- formarea capacității de integrare a probelor atletice pentru dezvoltarea capacității motrice proprii;
- formarea capacității de integrare a elementelor gimnice pentru dezvoltarea capacității motrice proprii;



### **Clasa a XI-a - învățământ profesional**

- formarea capacității de integrare a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocurilor sportive practicate pentru dezvoltarea capacității motrice proprii.

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

### **Clasa a XI-a - învățământ profesional**

**Utilizarea procedeele tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice**

- realizarea de jocuri și concursuri tematice, specifice diferitelor ramuri sportive (aruncări la coș din diverse poziții sau prin procedee diferite, șuturi și aruncări la poartă etc);
- utilizarea de elemente din gimnastica acrobatică/ritmică sportivă/aerobică în cadrul unor acțiuni motrice complexe;
- exersarea săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastică din dotare (capră, ladă de gimnastică);
- practicarea globală a disciplinelor/probelor sportive sub formă de întrecere/concurs;
- orientarea pregătirii pentru un post în echipă, în cadrul jocurilor sportive și exersarea acțiunilor tehnico-tactice, individuale și colective, specifice acestuia.

#### **2.2. Organizarea competițiilor sportive, la nivel de clasă și de școală**

- participarea activă în organizarea competițiilor/concursurilor la nivel de clasă și unitate de învățământ cu respectarea prevederilor regulamentare;
- îndeplinirea rolului de căpitan de echipă;
- îndeplinirea rolului de arbitru;
- îndeplinirea rolului de cronometror/scorer/starter;
- îndeplinirea rolului de secund;
- amenajarea spațiului de lucru prin montarea/demontarea instalațiilor sportive ușoare, distribuirea și recuperarea materialelor etc.

## **3. Analiza și evaluarea concursurilor sportive, din perspectiva spectacolului**

### **Clasa a XI-a - învățământ profesional**

**3.1. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor**

- informarea permanentă asupra principalelor evenimente interne și internaționale din lumea sportului;
- identificarea și aprecierea valorii sportive prin raportare la actualitatea sportivă contemporană;
- cunoașterea prevederilor regulamentare pentru înțelegerea și aprecierea obiectivă a arbitrajului;
- încurajarea comportamentului civilizat al suporterilor la diferite manifestări sportive.



**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"> <li>• Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>• Atitudini deficiente: cifoasă, lordoasă, cifo-lordoasă, scolioasă, umeri asimetrici, stern înfundat, membre inferioare în varus, membre inferioare în valgum, picior plat</li> <li>• Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>• Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical)</li> <li>• <b>Selectări/conceperi și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- realizarea unui complex de exerciții de înviorare;</li> <li>- realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.</li> </ul> </li> </ul>
2. Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și calduros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exerciții de educare a actului respirator:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• în condiții de repaus;</li> <li>• în eforturi moderate;</li> <li>• în eforturi cu intensități variabile;</li> <li>• în eforturi de durată;</li> <li>• în eforturi statice și dinamice;</li> <li>• în condiții atmosferice diferite;</li> <li>• în mediu poluat.</li> </ul> </li> <li>• <b>Activități practice desfășurate în condiții variate de mediu</b></li> <li>• <b>Măsuri de relaxare și de revenire după efort</b></li> <li>• <b>Măsuri de igienă personală înainte și după efort</b></li> </ul>
3. Deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ștafete cuprinzând: mersul, alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, cățărarea</li> <li>• Parcururi aplicative cuprinzând: echilibru, târâre, transport, tracțiune-împingere, cățărare-coborâre, escaladare-coborâre</li> <li>• Ștafetă și parcururi aplicative incluzând, pe lângă deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative, structuri motrice și eforturi specifice domeniului de calificare profesională</li> </ul>
4. Calități motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> 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.</li> <li>• <b>Îndemânare:</b> 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.</li> <li>• <b>Forță:</b> forță dinamică segmentară; forță explozivă; forță în durată mică; forță specifică domeniului de calificare profesională.</li> <li>• <b>Rezistență:</b> rezistență cardio-respiratorie și musculară la eforturi aerobe, anaerobe și mixte; rezistență musculară locală; rezistență generală specifică domeniului de calificare profesională.</li> <li>• <b>Calități motrice combinate:</b> viteză-îndemânare; viteză-forță; îndemânare-rezistență; combinații specifice domeniului de calificare profesională.</li> <li>• <b>Mobilitate și stabilitate articulară:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilitatea:</li> </ul> </li> </ul>



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



Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ profesional
	Elemente de conținut
	<p><b>Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasa cu o mână de la umăr și prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>- driblingul simplu și multiplu</li> <li>- aruncarea la poartă de pe loc, aruncarea la poartă cu elan de pas adăugat, aruncarea la poartă din săritură</li> <li>- marcajul și demarcajul</li> <li>- sistemul de atac cu un jucător pivot</li> <li>- sistemul de apărare 6 + 0</li> <li>- regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasa cu două mâini de sus</li> <li>- lovitura de atac procedeu drept</li> <li>- serviciul de jos / de sus, din față</li> <li>- preluarea cu două mâini de jos / de sus</li> <li>- blocajul individual</li> <li>- sistemul de atac cu ridicătorul în zona 2</li> <li>- sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat</li> <li>- regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>Fotbal / Fotbal pe teren redus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul și exteriorul labei piciorului, cu șiretul plin)</li> <li>- lovirea mingii cu capul</li> <li>- preluarea mingii</li> <li>- conducerea mingii</li> <li>- repunerea mingii din lateral</li> <li>- marcajul și demarcajul</li> <li>- deposedarea adversarului de minge, din față și din lateral</li> <li>- jocul portarului: prinderea, respingerea mingii;</li> <li>- repunerea mingii în joc, cu mâna și cu piciorul</li> <li>- regulamentul de joc (pe teren redus; pe teren normal)</li> </ul>
7. 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"> <li>• discipline sportive sezoniere: schi alpin, schi fond, schi board, sanie, patinaj, înot, înot sincron;</li> <li>• dansul sportiv și tradițional;</li> <li>• sporturi de luptă și autoapărare;</li> <li>• jocuri sportive: oină, tenis de masă, badminton, rugby, s.a.</li> </ul> <p>Conținuturile acestor discipline sportive vor viza însușirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază, dezvoltarea calităților motrice specifice, însușirea regulamentului oficial și practicarea globală a acestora</p>
8. Organizarea activităților practice sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Elemente de organizare a activităților practice sportive:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul> </li> <li>• <b>Activități practice desfășurate în perechi, cu asigurarea reciprocă și cu acordarea sprijinului</b></li> <li>• <b>Îndeplinirea de roluri de organizare, de conducere, de supraveghere a exersării și de arbitraj</b></li> <li>• <b>Organizarea spațiilor de concurs (pentru probele atletice, pentru gimnastică, pentru jocuri sportive)</b></li> <li>• <b>Atribuțiile arbitrului</b></li> <li>• <b>Atribuțiile căpitanului de echipă</b></li> </ul>



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



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



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



Domenii de conținut	Clasa a XI-a - învățământ profesional
	Elemente de conținut
1. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase proprii	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectări/conceperi și exemplificări practice de metode și mijloace pentru:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- realizarea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent</li> <li>- realizarea și utilizarea programelor de gimnastică tip aerob</li> <li>- realizarea și utilizarea complexelor de stretching</li> </ul> </li> <li>• Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>• Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>• Atitudini corporale deficiente, segmentate și globale</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectar</li> </ul>
2. Calități motrice și deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative, în condiții diferite de solicitare la efort</li> <li>• Procedee și mijloace de dezvoltare a vitezei de deplasare, îndemânării (coordonării), în condiții de viteză și precizie, forței explozive, rezistenței musculare locale, rezistenței la eforturi uniforme și variabile</li> <li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice</li> <li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> </ul>
3. Discipline sportive	<p><b><u>Atletism</u></b></p> <p>Probe de alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergarea peste obstacole;</li> <li>- alergarea de ștafetă.</li> </ul> <p>Probe de sărituri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- săritură în înălțime;</li> <li>- triplusalt.</li> </ul> <p>Probe de aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncarea greutății.</li> </ul> <p>Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe.</p> <p>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională.</p> <p><b><u>Gimnastică</u></b></p> <p>a) gimnastică acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- combinații de elemente acrobatice statice și dinamice</li> <li>- modele de linii acrobatice și de exerciții integrale</li> <li>- structuri care pot fi exersate pe fond muzical</li> </ul> <p>b) sărituri la aparate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la lada de gimnastică: cu rostogolire pe lada situată longitudinal (fete); în sprijin depărtat pe lada situată longitudinal (băieți)</li> </ul> <p>c) programe de gimnastică tip aerob</p> <p>Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii.</p> <p>Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii.</p> <p><b><u>Jocuri sportive</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un joc sportiv la alegere:</li> </ul> <p><b>Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Un sistem de joc în atac</li> <li>- Un sistem de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> </ul>



Domenii de conținut	Clasa a XI-a - învățământ profesional
	Elemente de conținut
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informații locale, naționale și internaționale, din baschet</li> </ul> <p><b>Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Un sistem de joc în atac</li> <li>- Un sistem de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- Informații locale, naționale și internaționale, din fotbal</li> </ul> <p><b>Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Un sistem de joc în atac</li> <li>- Un sistem de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- Informații locale, naționale și internaționale, din handbal</li> </ul> <p><b>Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Un sistem de joc în atac</li> <li>- Un sistem de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- Informații locale, naționale și internaționale din volei</li> </ul>
<b>4. Discipline sportive alternative</b>	<p>a) discipline sportive sezoniere: schi alpin, schi fond, schi board, sanie, patinaj, înot, înot sincron</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea procedeeelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază</li> <li>- dezvoltarea calităților motrice specifice</li> <li>- însușirea regulamentului oficial</li> </ul> <p>b) dans sportiv și tradițional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea procedeeelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază</li> <li>- dezvoltarea calităților motrice specifice</li> <li>- însușirea regulamentului oficial</li> </ul> <p>c) sporturi de luptă și autoapărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea procedeeelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază</li> <li>- dezvoltarea calităților motrice specifice</li> <li>- însușirea regulamentului oficial</li> </ul> <p>d) jocuri sportive: oină, tenis de masă, badminton, rugby, ș.a.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea procedeeelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază</li> <li>- dezvoltarea calităților motrice specifice</li> <li>- însușirea regulamentului oficial.</li> </ul>
<b>5. Organizarea activităților practice sportive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea spațiilor de concurs (pentru atletism, gimnastică, jocuri sportive).</li> <li>• Realizarea programului de desfășurare a competițiilor.</li> <li>• Îndeplinirea rolului de arbitru</li> </ul>
<b>6. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevederile regulamentare și consecințele referitoare la comportamentele și la atitudinile sportivilor, antrenorilor, organizatorilor și ale spectatorilor</li> <li>• Forme de manifestare ale atitudinii de fairplay</li> </ul>



## III.2. Proiectare și planificare didactică la clasele a IX-a, a X-a și a XI-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 2023-2024 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 unităților tematice;*
- *planificarea calendaristică;*
- *proiectul unității tematice.*

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



## Eșalonarea anuală a unităților tematice<sup>1</sup>

Unitatea de învățământ:.....

An școlar: 2023-2024

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, gărdulețe, jaloane, ladă de gimnastică, mingi, saltele, scara fixă, trambulină

Nr.crt	Domenii de conținut	Unități tematice	CURSURI – 7 săptămâni 11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023														CURSURI – 7 săptămâni 6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023													
			Luna Septembrie							Luna Octombrie							Luna Noiembrie							Luna Decembrie						
			Săptămâna														Săptămâna													
			S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14														
			Lecția														Lecția													
			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
1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase		Lecție teoretică																											
2	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.																													
3	Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența																												
		Forța																												
4	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației																													
5	Discipline sportive	Gimnastică		Gimnastică acrobatică																										
				Sărituri la aparate																										
		Atletism		Alergarea de viteză																										
				Alergarea de rezistență																										
				Săritura în lungime																										
				Aruncarea greutății																										
Joc sportiv	Baschet/Volei																													
6	Evaluare																													

VACANȚĂ ( 28 octombrie 2023 - 5 noiembrie 2023)

VACANȚĂ ( 23 decembrie 2023 - 7 ianuarie 2024)



Nr.crt	Domenii de conținut	Unități tematice	CURSURI – 7 săptămâni 8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024														CURSURI – 8 săptămâni 4 martie 2024 - 26 aprilie 2024														CURSURI – 7 săptămâni 8 mai 2024- 21 iunie 2024																	
			Luna Ianuarie							Luna Februarie							Luna Martie							Luna Aprilie							Luna Mai							Luna iunie										
			Săptămâna														Săptămâna														Săptămâna																	
			S15	S16	S17	S18	S19	S20		S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34																									
			Lecția								Lecția						Lecția																															
			29	30	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	61	62	63	64	65	66	67	68						
1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase		Lecție la dispoziția profesorului																																													
2	Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.																																															
3	Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	Viteza / Capacități coordinative / Rezistența																																														
		Forța																																														
4	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației																																															
5	Discipline sportive	Gimnastică		Gimnastică acrobatică																																												
		Atletism	Sărituri la aparate																																													
			Alergarea de viteză																																													
			Alergarea de rezistență																																													
			Săritura în lungime																																													
	Aruncarea greutății																																															
	Joc sportiv	Baschet/Volei																																														
6	Evaluare																																															

VACANȚĂ ( 19 februarie 2024- 25 februarie 2024)

Programul național „Școala altfel”

VACANȚĂ ( 27 aprilie - 7 mai 2023)

Programul „Săptămâna verde”

Lecție la dispoziția profesorului

Lecție la dispoziția profesorului

Lecție la dispoziția profesorului

Stagiu de pregătire practică - 5 săptămâni

## LEGENDA

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



În acest tabel:

- în prima coloană se trece numărul curent al domeniului
- în coloana a doua se consemnează domeniul precizat în programa școlară
- „unitățile tematice” se indică prin titluri/teme stabilite de cadrul didactic
- în coloana cu numărul 4 se consemnează/indică:
  - numărul de săptămâni
  - perioada în care se desfășoară cursurile
  - luna
  - numărul săptămânii de școală din anul școlar
  - numărul orei/lecției din anul școlar
  - prin hașurare, orele/lecțiile destinate unităților tematice

#### NOTĂ:

1. **„Eșalonarea anuală a unităților tematice”** este concepută pentru anul școlar 2023-2024 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.
5. Programul național „Școala altfel” și Programul „Săptămâna verde” se desfășoară în perioada 11 septembrie 2023 – 26 aprilie 2024, în intervale de câte 5 zile consecutive lucrătoare, a căror planificare se află la decizia unității de învățământ. Derularea celor două programe se planifică în intervale de cursuri diferite. (Ordin nr.213/15.03.2023 privind structura anului școlar 2023 - 2024)



# PLANIFICARE CALENDARISTICĂ(\*)

## EDUCAȚIE FIZICĂ

*CLASA a IX-a*

### *ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL*

#### **COMPETENȚE GENERALE**

1. 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
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 procedeele 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” este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.



Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ**  
Anul școlar 2023-2024

Disciplina: Educație fizică

Clasa: a IX-a

Timp: 2 ore /săptămână

**CURSURI - 7 săptămâni**  
**11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>LECȚIE TEORETICĂ</b>			<b>1</b>	<b>S1</b>	
1.Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>Atitudini deficiente: cifoasă, lordoasă, cifo-lordoasă, scolioasă, umeri asimetrici, stern înfundat, membre inferioare în varus, membre inferioare în valgum, picior plat</li> <li>Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>Complex de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical)</li> <li>Selectări/conceperii și exemplificări practice de mijloace și metode pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>realizarea unui complex de exerciții de înviorare;</li> </ul> </li> </ul> <p>realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.</p>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
2.Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și calduros.	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exerciții de educare a actului respirator:</li> <li>în condiții de repaus;</li> <li>în eforturi moderate;</li> <li>în eforturi cu intensități variabile;</li> <li>în eforturi de durată;</li> <li>în eforturi statice și dinamice;</li> <li>în condiții atmosferice diferite;</li> <li>în mediu poluat.</li> <li>Activități practice desfășurate în condiții variate de mediu</li> <li>Măsuri de relaxare și de revenire după efort <ul style="list-style-type: none"> <li>Măsuri de igienă personală înainte și după efort</li> </ul> </li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.



3. Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	• Viteza/ Capacități coordinative / Rezistența	Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de calități motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.		
			E.I - S1		
		• Forța	4	E.I - S1 S3-S6	
4. Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	• Deprinderile motrice de locomoție • Deprinderile motrice de stabilitate • Deprinderi motrice de manevrare	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5. Discipline sportive	1.1. 1.2. 1.3. 3.1. 3.2. 3.3.	<b>Atletism</b> - alergarea de rezistență - săritura în lungime cu 1 ½ pas în aer	5	S2-S4	
				E.S. -S4	
			6	S4-S7	
			E.S. -S7		
		<b>Jocuri sportive</b> <b>Baschet</b> - 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 <b>Volei</b> - 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	12	S1-S7	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S7	



**CURSURI - 7 săptămâni**  
**6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1. Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>• Atitudini deficiente: cifoasă, lordoasă, cifo-lordoasă, scolioasă, umeri asimetrici, stern înfundat, membre inferioare în varus, membre inferioare în valgum, picior plat</li> <li>• Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>• Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical)</li> <li>• <b>Selectări/conceperi și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- realizarea unui complex de exerciții de înviorare;</li> </ul> </li> </ul> <p>realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.</p>			<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>
2. Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și calduros.	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exerciții de educare a actului respirator:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• în condiții de repaus;</li> <li>• în eforturi moderate;</li> <li>• în eforturi cu intensități variabile;</li> <li>• în eforturi de durată;</li> <li>• în eforturi statice și dinamice;</li> <li>• în condiții atmosferice diferite;</li> <li>• în mediu poluat.</li> </ul> </li> <li>• <b>Activități practice desfășurate în condiții variate de mediu</b></li> <li>• <b>Măsuri de relaxare și de revenire după efort</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Măsuri de igienă personală înainte și după efort</b></li> </ul> </li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.
3. Calități și deprinderi motrice în funcție de	1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viteza/ Capacități coordinative / Rezistență</li> </ul>			<i>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</i>



solicitările ocupației			și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.		
		• Forța	11	S8-S13 E.S.- S13	
4. Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației	1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>Deprinderi motrice de manevrare</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5. Discipline sportive	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	<b>Gimnastică</b> - 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)	12	S8-S13	
				E.S.- S13	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			2	S14	

CURSURI - 7 săptămâni					
8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S15	
1.Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>Atitudini deficiente: cifoasă, lordoză, cifo-lordoză, scolioză, umeri asimetrici, stern înfundat, membre inferioare în varus, membre inferioare în valgum, picior plat</li> <li>Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical)</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Selectări/conceperi și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- realizarea unui complex de exerciții de înviorare;</li> </ul> </li> <li>realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.</li> </ul>			
2.Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exerciții de educare a actului respirator:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• în condiții de repaus;</li> <li>• în eforturi moderate;</li> <li>• în eforturi cu intensități variabile;</li> <li>• în eforturi de durată;</li> <li>• în eforturi statice și dinamice;</li> <li>• în condiții atmosferice diferite;</li> <li>• în mediu poluat.</li> </ul> </li> <li>• <b>Activități practice desfășurate în condiții variate de mediu</b></li> <li>• <b>Măsuri de relaxare și de revenire după efort</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Măsuri de igienă personală înainte și după efort</b></li> </ul> </li> </ul>		Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.	
3. Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viteza/ Capacități coordinative /Rezistența</li> </ul>		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.	
4.Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>• Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>• <i>Deprinderi motrice de manevrare</i></li> </ul>		Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
5.Disciplină sportive	1.1. 1.2. 1.3. 3.1. 3.2. 3.3.	<b>Baschet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasarea mingii cu două mâini, de la piept, de pe loc și din deplasare</li> <li>- pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare</li> <li>- prinderea, oprirea în unu/doi timpi, pivotarea și protecția mingii</li> <li>- dribling pe loc și cu deplasare</li> <li>- aruncarea la coș cu una/două mâini, de pe loc</li> <li>- aruncarea la coș din dribling</li> <li>- marcajul și demarcajul</li> </ul>	10	S15-S20	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sistemul de atac fără jucător pivot</li> <li>- sistemul de apărare om la om în propria jumătate de teren</li> <li>- regulamentul de joc</li> </ul> <b>Volei</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Un sistem de joc în atac</li> <li>- Un sistem de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> </ul>			
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>				<b>1</b>	<b>S20</b>
<b>PROGRAMUL NAȚIONAL " ȘCOALA ALTFEL "</b>				<b>2</b>	<b>S21</b>

<b>CURSURI - 8 săptămâni</b> <b>4 martie 2024 - 26 aprilie 2024</b>					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1.Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>• Atitudini deficiente: cifoasă, lordoasă, cifo-lordoasă, scolioasă, umeri asimetrici, stern înfundat, membre inferioare în varus, membre inferioare în valgum, picior plat</li> <li>• Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>• Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical)</li> <li>• Selectări/conceperi și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- realizarea unui complex de exerciții de înviorare;</li> </ul> </li> </ul> <p>realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.</p>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar



2.Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exerciții de educare a actului respirator:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• în condiții de repaus;</li> <li>• în eforturi moderate;</li> <li>• în eforturi cu intensități variabile;</li> <li>• în eforturi de durată;</li> <li>• în eforturi statice și dinamice;</li> <li>• în condiții atmosferice diferite;</li> <li>• în mediu poluat.</li> </ul> </li> <li>• <b>Activități practice desfășurate în condiții variate de mediu</b></li> <li>• <b>Măsuri de relaxare și de revenire după efort</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Măsuri de igienă personală înainte și după efort</i></li> </ul> </li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
3. Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	• Viteza/ Capacități coordinative /Rezistența	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.		
4. Deprinderi motrice fundamentale în funcție de ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderile motrice de locomotie</li> <li>• Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>• <i>Deprinderi motrice de manevrare</i></li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5.Disciplin sportive	1.1. 1.2. 1.3. 3.1. 3.2. 3.3.	<b>Baschet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasarea mingii cu două mâini, de la piept, de pe loc și din deplasare</li> <li>- pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare</li> <li>- prinderea, oprirea în unu/doi timpi, pivotarea și protecția mingii</li> <li>- dribling pe loc și cu deplasare</li> <li>- aruncarea la coș cu una/două mâini, de pe loc</li> <li>- aruncarea la coș din dribling</li> </ul> <b>Volei</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marcajul și demarcajul</li> <li>- sistemul de atac fără jucător pivot</li> <li>- sistemul de apărare om la om în propria jumătate de teren</li> <li>- regulamentul de jos</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> </ul>	13	S22-S28	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Un sistem de joc în atac</li> <li>- Un sistem de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> </ul>			
		<b>Atletism</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergarea de viteză cu start de jos</li> <li>- aruncarea greutății</li> </ul>	7	S25-S28	
			6	E.S.- S28 S22-S24 E.S.-S24	
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			1	S28	
<b>PROGRAMUL SĂPTĂMÂNA VERDE</b>			2	S29	

**CURSURI - 7 săptămâni**  
**8 mai 2024- 21 iunie 2024**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1.Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>• Atitudini deficiente: cifoasă, lordoasă, cifo-lordoasă, scolioasă, umeri asimetrici, stern înfundat, membre inferioare în varus, membre inferioare în valgum, picior plat</li> <li>• Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>• Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical)</li> <li>• Selectări/conceperi și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- realizarea unui complex de exerciții de înviorare;</li> </ul> </li> </ul> <p>realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.</p>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
2.Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de educare a actului respirator:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• în condiții de repaus;</li> <li>• în eforturi moderate;</li> <li>• în eforturi cu intensități variabile;</li> <li>• în eforturi de durată;</li> </ul> </li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.



liber, pe timp răcoros și călduros.		<ul style="list-style-type: none"><li>• în eforturi statice și dinamice;</li><li>• în condiții atmosferice diferite;</li><li>• în mediu poluat.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Activități practice desfășurate în condiții variate de mediu</li><li>• Măsuri de relaxare și de revenire după efort<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Măsuri de igienă personală înainte și după efort</li></ul></li></ul>			
3. Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viteza/ Capacități coordinative /Rezistența</li></ul>	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.		
4. Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deprinderile motrice de locomoție</li><li>• Deprinderile motrice de stabilitate</li><li>• Deprinderi motrice de manevrare</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5. Discipline sportive	1.1. 1.2. 1.3. 3.1. 3.2. 3.3.	<b>Atletism</b> - alergarea de rezistență	7	S30-S33  E.S.-S33	
		<b>Baschet</b> - 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 <b>Volei</b> - 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	6	S30-S32	



		- Un sistem de joc în apărare - Regulamentul de joc		E.S. - S32	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S33

**Legenda:**

**Ep:** Evaluare inițială

**ES:** Evaluare sumativă

PLANIFICAREA EVALUĂRILOR				
Tipul evaluării/ Probe de evaluare	Număr de ore alocate pentru evaluare	Săptămâna	Data	Observații
EI - Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare	1	S1		Efectuarea de către elev a unui număr de câte 3 (trei) exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare;
ES - Alergare de rezistență	1	S4		Alergarea se efectuează pe 800m F/1000m B
ES - Săritura în lungime cu 1 ½ pași	1	S7		Bătaia este liberă (nu se impune bătaie pe prag).
ES - Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare	1	S13		Executarea de către elev a unui număr de 2 (doi) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare
ES - Gimnastică acrobatică	1	S13		Exercițiu liber ales, cu elemente prevăzute de programa școlară
ES - Săritură la un aparat de gimnastică	1	S13		Elevul alege săritura la care să fie evaluat sau poate opta pentru efectuarea ambelor sărituri la aparate prevăzute de programa școlară.
ES - Aruncarea greutății	1	S24		Se vor respecta principalele reguli de concurs.
ES - Alergarea de viteză	1	S28		Alergarea se efectuează pe 50m, cu start de jos.
ES - Joc sportiv: baschet / fotbal	1	S34		Elevii vor opta pentru evaluarea la un joc sportiv.

**(\*) NOTĂ:**

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



## PROIECT UNITATE TEMATICĂ

**Aria curriculară: Educație fizică și sport**

**Disciplina: Educație fizică**

**Clasa: a IX-a**

**Unitatea tematică: Alergarea de viteză cu start de jos**

- Număr de lecții alocate: 7
- Săptămâna de aplicare: 25-28

### 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

3.1 Utilizarea procedeelor 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

Conținuturi	CS	Activități de învățare	Resurse/ Formații de lucru	Săpt. nr.../ Lecția nr... (S/L)	Evaluare
Exerciții din școala alergării	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea alergării cu joc de gleznă, a alergării cu pendularea gambei înapoi și a alergării cu genunchii sus, pe loc și din deplasare</li> <li>- exersarea în perechi a alergării cu creșterea treptată a vitezei de alergare și revenire la alergare ușoară</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporale: 30 min</li> <li>- Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru,</li> <li>- Formații de lucru: individual</li> </ul>	Săpt: 25/ L 49	
Exerciții din școala alergării Pasul alergător de accelerare	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> <li>- alergare accelerată, fără marcaje, cu atingerea vitezei maxime după un interval de 30-40-50-60 m;</li> <li>-alergare accelerată în turnantă, vizând intrarea și ieșirea din turnantă.</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> <li>- descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporale: 10-12 min</li> <li>- Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>- Formații de lucru: individual</li> <li>- Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 25/ L 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>



Pasul alergător de accelerare	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> <li>- descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs - exersare în condiții de întrecere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporale: 10-12 min</li> <li>- Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>- Formații de lucru: individual</li> <li>- Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 26/ L 51	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Pasul lansat de viteză	1.2 3.1 3.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse, urmată de alergare liberă din inerție, în linie dreaptă;</li> <li>- alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse în dreptul unui reper, urmată de menținerea vitezei de deplasare până la alt reper;</li> <li>- alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei pe 10 m - 20 m - 30 m;</li> <li>- alergare cu start lansat, cronometrată pe distanțe de 10, 20, 30, 40, 50</li> <li>- alergări cu start lansat - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> <li>- prezentarea unor noțiuni teoretice cu privire la tehnica probei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporale: 10-12 min</li> <li>- Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>- Formații de lucru: individual</li> <li>- Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 26/ L 52	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Startul de jos și lansarea de la start Sosirea	1.2 3.1. 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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</li> <li>- exersarea startului de jos pe perechi la comandă, pe distanța de 20 m;</li> <li>- exersarea alergării accelerate pe distanța de 30-40 m, cu aplecarea trunchiului înainte la final și trecere peste linia de sosire;</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor;</li> <li>- exersarea în condiții de întrecere a alergării de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos;</li> <li>- evaluarea cunoștințelor teoretice cu ajutorul testelor scrise/ portofoliilor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporale: 10-12 min</li> <li>- Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>- Formații de lucru: individual</li> <li>- Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 27/ L 53-54	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>



Alergare de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos	1.2 3.1. 3.3	- 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.	- Temporale: 30 min - Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru, teste scrise, portofolii - Formații de lucru: individual	Săpt: 28/ L 55	<b>EVALUARE SUMATIVĂ:</b>  Alergare de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos
---	--------------------	---	--	-------------------	--

**(\*) NOTĂ:**

„Proiect unității tematice” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2023-2024, 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 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 2023-2024 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 unităților tematice;*
- *planificarea calendaristică;*
- *proiectul unității tematice.*

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



Eșalonarea anuală a unităților tematice<sup>1</sup>

Unitatea de învățământ:.....  
An școlar: 2023-2024  
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 conținut	Unități tematice	CURSURI – 7 săptămâni														CURSURI – 7 săptămâni	CURSURI – 7 săptămâni														CURSURI – 7 săptămâni	
			Luna Septembrie							Luna Octombrie								Luna Noiembrie							Luna Decembrie								
			Săptămâna															Săptămâna															
			S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14																	
			Lecția															Lecția															
			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		
1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase		Lecție teoretică																														
2	Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu																																
3	Calități motrice combinate în funcție de solicitările ocupației	Viteză- Îndemânare																															
		Viteza - forța																															
		Îndemânare- rezistență																															
		Forța - rezistența																															
4	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației																																
5	Discipline sportive	Gimnastică		Gimnastică acrobatică																													
				Sărituri la aparate																													
		Atletism		Alergare de viteză/ Alergare de rezistență																													
			Săritura în înălțime																														
6	Evaluare	Joc sportiv	Baschet/Volei																														



Nr.crt	Domenii de conținut	Unități tematice	CURSURI – 7 săptămâni														CURSURI – 8 săptămâni														CURSURI – 3 săptămâni						
			Luna Ianuarie							Luna Februarie							Luna Martie							Luna Aprilie							Luna Mai						
			Săptămâna														Săptămâna														Săptămâna						
			S15	S16	S17	S18	S19	S20		S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32																
			Lecția														Lecția														Lecția						
			29	30	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	61	62	63
1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase																																				
2	Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu																																				
3	Calități motrice combinate în funcție de solicitările ocupației	Viteză- Îndemânare																																			
		Viteza - forța																																			
		Îndemânare- rezistență																																			
		Forța - rezistență																																			
4	Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației																																				
5	Discipline sportive	Gimnastică acrobatică																																			
		Gimnastică																																			
		Atletism																																			
		Joc sportiv																																			
6	Evaluare																																				

VACANȚĂ ( 19 februarie 2024- 25 februarie 2024)

Programul național „Școala altfel”

VACANȚĂ ( 27 aprilie - 7 mai 2023)

Lecție la dispoziția profesorului		Lecție la dispoziția profesorului		Lecție la dispoziția profesorului		Programul „Săptămâna verde”	
Lecție la dispoziția profesorului		Lecție la dispoziția profesorului		Lecție la dispoziția profesorului		Lecție la dispoziția profesorului	

Stagiu de pregătire practică - 9 săptămâni

## LEGENDA

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



În acest tabel:

- în prima coloană se trece numărul curent al domeniului
- în coloana a doua se consemnează domeniul precizat în programa școlară
- „unitățile tematice” se indică prin titluri/teme stabilite de cadrul didactic
- în coloana cu numărul 4 se consemnează/indică:
  - numărul de săptămâni
  - perioada în care se desfășoară cursurile
  - luna
  - numărul săptămânii de școală din anul școlar
  - numărul orei/lecției din anul școlar
  - prin hașurare, orele/lecțiile destinate unităților tematice

#### NOTĂ:

1. „Eșalonarea anuală a unităților tematice” este concepută pentru anul școlar 2023-2024, 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.
5. Programul național „Școala altfel” și Programul „Săptămâna verde” se desfășoară în perioada 11 septembrie 2023 – 26 aprilie 2024, în intervale de câte 5 zile consecutive lucrătoare, a căror planificare se află la decizia unității de învățământ. Derularea celor două programe se planifică în intervale de cursuri diferite. (Ordin nr.213/15.03.2023 privind structura anului școlar 2023 - 2024)



# PLANIFICARE CALENDARISTICĂ (\*) 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



Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ**  
Anul școlar 2023-2024

Disciplina: Educație fizică

Clasa: a X-a

Timp: 2 ore /săptămână

**CURSURI - 7 săptămâni**  
**11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE TEORETICĂ			1	S1	
1.Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parametrii modelului de dezvoltare fizică</li> <li>Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului</li> <li>Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
2.Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caracteristicile echipamentului sportiv pentru timp călduros și răcoros</li> <li>Complex de „încălzire” specifice condițiilor variate de mediu</li> <li>Tipurile de respirație specifice eforturilor desfășurate în diferite condiții de mediu</li> <li>Măsuri de igienă personală pe pa parcursul și după încetarea activității practice</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
3.Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	• Viteza - Îndemânare	6	S4-S7	
				E.S. - S7	
		•Viteza- forța			
		•Îndemânare- rezistență			
		• Forța - rezistența			
4.Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deprinderile motrice de locomotie</li> <li>Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>Deprinderi motrice de manevrare</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5.Disciplin sportive	1.1. 1.2. 2.1. 2.2.	Atletism	6	S1-S4	
		▪Săritura în înălțime cu pășire - Regulamentele specifice		E.S. -S4	
		Jocuri sportive	12	S1-S7	



	2.3.  3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un joc sportiv la alegere:</li> </ul> <p><b>Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și de doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Sistemul de joc în atac</li> <li>- Sistemul de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și de doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Sistemul de joc în atac</li> <li>- Sistemul de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- Informații sportive din volei</li> </ul>			
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S7

CURSURI - 7 săptămâni 6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1.Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parametrii modelului de dezvoltare fizică</li> <li>- Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului</li> <li>- Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>- Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
2.Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteristicile echipamentului sportiv pentru timp călduros și răcoros</li> <li>• Complexe de „încălzire” specifice condițiilor variate de mediu</li> <li>• Tipurile de respirație specifice eforturilor desfășurate în diferite condiții de mediu</li> <li>• Măsuri de igienă personală pe pa parcursul și după încetarea activității practice</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		



3.Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1.	• Viteza - Îndemânare			
	1.2.	•Viteza- forța			
	1.3.	•Îndemânare- rezistență			
	2.1.	• Forța - rezistența	6	S11-S13 E.S. -S13	
4.Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 2.1.	•Deprinderile motrice de locomoție •Deprinderile motrice de stabilitate •Deprinderi motrice de manevrare	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5.Disciplin <span>​</span> e sportive	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.  3.1.	<u>Gimnastică</u> - Informații sportive din atletism Gimnastică - O ramură a gimnasticii la alegere: • Gimnastică acrobatică • Sărituri la aparate - Regulamente specifice - Informații sportive din gimnastică	11	S8-S13 E.S. -S13	
		<u>Jocuri sportive</u> <b>Baschet</b> - 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 <b>Volei</b> - 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	6	S8-S10	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			2	S14	



CURSURI - 7 săptămâni 8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate		Săptămâna Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1		S15
1.Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parametrii modelului de dezvoltare fizică</li> <li>Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului</li> <li>Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
2.Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caracteristicile echipamentului sportiv pentru timp călduros și răcoros</li> <li>Complexe de „încălzire” specifice condițiilor variate de mediu</li> <li>Tipurile de respirație specifice eforturilor desfășurate în diferite condiții de mediu</li> <li>Măsuri de igienă personală pe parcursul și după încetarea activității practice</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
3.Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	1.3. 2.1.	• Viteza - Îndemânare			
		• Viteza- forța	10	S15-S20	
		• Îndemânare- rezistență			
		• Forța - rezistența			
4.Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației	1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deprinderile motrice de locomoție</li> <li>Deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>Deprinderi motrice de manevrare</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5.Disciplin sportive	1.1. 1.2. 2.1. 3.1.	<b>Jocuri sportive</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un joc sportiv la alegere: <b>Baschet</b></li> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și de doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Sistemul de joc în atac</li> </ul>	10	S15-S20	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemul de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> </ul> <b>Volei</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și de doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Sistemul de joc în atac</li> <li>- Sistemul de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- Informații sportive din volei</li> </ul>			
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>				<b>1</b>	<b>S20</b>
<b>PROGRAMUL NAȚIONAL ” ȘCOALA ALTFEL ”</b>				<b>2</b>	<b>S21</b>
<b>CURSURI - 8 săptămâni</b> <b>4 martie 2024 - 26 aprilie 2024</b>					
<b>Domenii/ Unități tematice</b>	<b>Competențe specifice</b>	<b>Elemente de conținut</b>	<b>Nr. ore alocate</b>	<b>Săptămâna</b>	<b>Observații</b>
<b>1.Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase</b>	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parametrii modelului de dezvoltare fizică</li> <li>- Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului</li> <li>- Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>- Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă</li> </ul>	<i>Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>		
<b>2.Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu</b>	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteristicile echipamentului sportiv pentru timp călduros și răcoros</li> <li>• Complexe de „încălzire” specifice condițiilor variate de mediu</li> <li>• Tipurile de respirație specifice eforturilor desfășurate în diferite condiții de mediu</li> <li>• Măsuri de igienă personală pe pa parcursul și după încetarea activității practice</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
<b>3.Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației</b>	1.3. 2.1.	• Viteza - Îndemânare			
		• Viteza- forța			
		• Îndemânare- rezistență	13	S22-S28	
		• Forța - rezistență		E.S. -S28	



4.Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației	1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>Deprinderile motrice de locomoție</li><li>Deprinderile motrice de stabilitate</li><li>Deprinderi motrice de manevrare</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5.Disciplin e sportive	3.1.	Jocuri sportive			13
		- Un joc sportiv la alegere:	S22-S28		
		Baschet			
		- 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			
		Volei			
		- 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			
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S28	
PROGRAMUL ” SĂPTĂMÂNA VERDE”			2	S29	

CURSURI - 7 săptămâni 8 mai 2024- 21 iunie 2024					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1. Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	- 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 acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		



2.Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu	1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caracteristicile echipamentului sportiv pentru timp călduros și răcoros</li><li>• Complexe de „încălzire” specifice condițiilor variate de mediu</li><li>• Tipurile de respirație specifice eforturilor desfășurate în diferite condiții de mediu</li><li>• Măsuri de igienă personală pe pa parcursul și după încetarea activității practice</li></ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
3.Deprinderi motrice fundamentale în funcție de solicitările ocupației	1.3. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deprinderile motrice de locomoție</li><li>• Deprinderile motrice de stabilitate</li><li>• <i>Deprinderi motrice de manevrare</i></li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
4.Disciplin <span>​</span> e sportive	3.1.	<b>Atletism</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ alergarea de viteză cu start de jos</li><li>- Regulamentele specifice</li></ul>	7	S30-S33	
				E.S. -S33	
		<b>Jocuri sportive</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Un joc sportiv la alegere:</li></ul> <b>Baschet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Procedee tehnice folosite în atac</li><li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li><li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li><li>- Acțiuni tactice individuale și de doi jucători, folosite în apărare</li><li>- Sistemul de joc în atac</li><li>- Sistemul de joc în apărare</li><li>- Regulamentul de joc</li></ul> <b>Volei</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Procedee tehnice folosite în atac</li><li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li><li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li><li>- Acțiuni tactice individuale și de doi jucători, folosite în apărare</li><li>- Sistemul de joc în atac</li><li>- Sistemul de joc în apărare</li><li>- Regulamentul de joc</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Informații sportive din volei</li></ul>	6	S30-S32	
				E.S. -S32	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S32	

Legenda:

Ep: Evaluare inițială

ES: Evaluare sumativă



PLANIFICAREA EVALUĂRILOR				
Tipul evaluării/ Probe de evaluare	Număr de ore alocate pentru evaluare	Săptămâna	Data	Observații
ES - Săritura în înălțime	1	S4		Se recomandă săritura în înălțime cu pășire.
ES - Viteza - Îndemânare	1	S6		Proba la alergerea profesorului
ES - Gimnastică acrobatică	1	S12		Exercițiu liber ales, cu elemente prevăzute de programa școlară
ES - Săritură la un aparat de gimnastică	1	S12		Elevul alege săritura la care să fie evaluat sau poate opta pentru efectuarea ambelor sărituri la aparate prevăzute de programa școlară.
ES - Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare	1	S13		Executarea de către elev a unui număr de 3 (trei) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare
ES - Îndemânare - rezistență	1	S28		Proba la alergerea profesorului
ES - Joc sportiv: baschet / volei	1	S31		Elevii vor opta pentru evaluarea la un joc sportiv.
ES - Alergarea de viteză	1	S32		Alergarea se efectuează pe 50m, cu start de jos.
ES - Alergarea de rezistență	1	S32		Alergarea se efectuează pe 800m F/1000m B

**(\*) NOTĂ:**

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



## PROIECT UNITATE TEMATICĂ

**Aria curriculară: Educație fizică și sport**

**Disciplina: Educație fizică**

**Clasa: a X-a**

**Unitatea tematică: Săritura în înălțime cu pășire**

- Număr de lecții alocate: 6
- Săptămâna de aplicare: 1-4

### COMPETENȚE SPECIFICE:

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

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

Conținuturi	CS	Activități de învățare	Resurse/ Formații de lucru	Săpt. nr.../ Lecția nr... (S/L)	Evaluare
Elanul și bătaia	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- succesiune de pași sălțați, consecutiv numai de pe piciorul de bătaie, avântare cu piciorul de atac în diagonală spre cel de bătaie;</li> <li>- din alergare pe un cerc cu raza de 10-15m, bătaie și desprindere, întoarcere spre piciorul de impulsie, aterizare pe locul desprinderii;</li> <li>- cu elan de 3-9 pași de alergare accelerată, de pe un traseu curbat, bătaie și aterizare pe locul desprinderii, liber și în fața ștachetei;</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor;</li> <li>- descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 30 min</li> <li>• Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru,</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 1/ L 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>- Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Zborul	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Din stând lateral față de ștachetă, efectuarea mișcării de pășire peste ștachetă așezată la o înălțime mică;</li> <li>- Săritura cu pășire executată cu elan liber, unghiul elanului între 30- 40, ștachetă ridicată la o înălțime medie;</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor;</li> <li>- descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: groapa de nisip, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 2/ L 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>- Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>



<b>Exersarea globală a săriturii</b>	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cu elan de 3-5 pași, săritura în înălțime cu pășire cu elan flop;</li> <li>- Cu elan de 3 pași, săritură cu pășire peste ștachetă ridicată la o înălțime care să solicite o bătaie energică;</li> <li>- Cu elan de 5 pași, săritură cu pășire cu atenție la structura elanului și mișcări active ale piciorului de atac;</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor;</li> <li>- descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: groapa de nisip, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 2-3/ L 4-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>- Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
<b>Exersarea globală a săriturii</b>	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cu elan de 3 apoi 5 pași, sărituri sub formă de concurs;</li> <li>- Sărituri cu pășire folosind elanuri succesive de 3-5-7 pași, accentuând răsucirea și aplecarea trunchiului spre piciorul de bătaie;</li> <li>- Concurs- săritura în înălțime cu pășire, elan 7-9 pași cu accent pe structura- ritmul ultimilor 3 pași;</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor;</li> <li>- descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 10-12 min</li> <li>• Materiale: groapa de nisip, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> <li>• Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 3/ L 6	
<b>Săritura în înălțime cu pășire</b>	1.2 3.1. 3.3	<p><b>EVALUARE SUMATIVĂ:</b></p> <p><b>Săritura în înălțime cu pășire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporale: 30 min</li> <li>• Materiale: groapa de nisip, fluier, cronometru, teste scrise, portofolii</li> <li>• Formații de lucru: individual</li> </ul>	Săpt: 4/ L 7	<p><b>EVALUARE SUMATIVĂ:</b></p> <p><b>Săritura în înălțime cu pășire</b></p>

**(\*) NOTĂ:**

„Proiect unității tematice” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2023-2024, 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 a X-a.



### III.2.5. Proiectare și planificare didactică la clasa a XI-a - învățământ profesional

La clasa a XI-a, proiectarea și planificarea didactică pentru anul școlar 2023-2024 se realizează pornind de la stadiul achizițiilor elevilor la sfârșitul clasei a X-a, după 11 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.2.6. Modele de planificare pentru clasa a XI-a - învățământ profesional

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

Cadrele didactice vor elabora următoarele documente de planificare:

- *eșalonarea anuală a unităților tematice;*
- *planificarea calendaristică;*
- *proiectul unității tematice.*

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



## Esalonarea anuală a unităților tematice<sup>1</sup>

Unitatea de învățământ:.....

An școlar: 2023-2024

**Clasa:** a XI-a

**Zona geografică: ses**

Mediul: urban

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

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

Nr.crt	Domenii de conținut	Unități tematice		CURSURI – 7 săptămâni 11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023														CURSURI – 7 săptămâni 6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023	CURSURI – 7 săptămâni 23 decembrie 2023 - 7 ianuarie 2024											
				Luna Septembrie							Luna Octombrie																			
				Săptămâna																										
				S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14													
				Lección																										
				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
1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase			Lecție teoretică																										
2	Calități motrice în funcție de solicitările ocupației	Viteza/ Rezistența/ Capacități coordinative																												
		Forța																												
3	Deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației																													
4	Discipline sportive	Gimnastică	Gimnastică acrobatică																											
			Sărituri la aparate																											
		Atletism	Alergarea de ștafetă																											
			Aruncarea greutății																											
		Joc sportiv	Baschet/Volei																											
5	Organizarea activităților practice sportive																													
6	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate																													
7	Evaluare																													



Nr.crt	Domenii de conținut	Unități tematice	CURSURI – 7 săptămâni 8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024																CURSURI – 8 săptămâni 4 martie 2024 - 26 aprilie 2024																CURSURI – 1 săptămână							
			Luna Ianuarie								Luna Februarie								Luna Martie								Luna Aprilie								Luna Mai	Luna Iunie						
			Săptămâna																Săptămâna																							
			S15	S16	S17	S18	S19	S20		S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30																							
			Lecția																Lecția																							
			29	30	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		Lecție la dispoziția profesorului																																							
2	Calități motrice în funcție de solicitările ocupației	Viteza/ Rezistența/ Capacități coordinative																																								
		Forța																																								
3	Deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației																																									
4	Discipline sportive	Gimnastică	Gimnastică acrobatică																																							
		Gimnastică	Sărituri la aparate																																							
		Atletism	Alergarea de ștafetă																																							
			Aruncarea greutății																																							
	Joc sportiv	Baschet/Volei																																								
5	Organizarea activităților practice sportive																																									
6	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate																																									
7	Evaluare																																									
			Lecție la dispoziția profesorului	VACANȚĂ ( 19 februarie 2024- 25 februarie 2024)																Programul național „Școala altfel”		Lecție la dispoziția profesorului	Lecție la dispoziția profesorului																Programul „Săptămâna verde”	VACANȚĂ ( 27 aprilie - 7 mai 2023)	Lecție la dispoziția profesorului	Stagiu de pregătire practică 10 săptămâni

	ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE		LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI <sup>6</sup>
	TEMA DE LECȚIE		VACANȚA
	SĂPTĂMÂNA ȘCOALA ALTFEL		SĂPTĂMÂNA VERDE
	EVALUARE SUMATIVĂ		EVALUARE ÎNIȚIALĂ



În acest tabel:

- în prima coloană se trece numărul curent al domeniului
- în coloana a doua se consemnează domeniul precizat în programa școlară
- „unitățile tematice” se indică prin titluri/teme stabilite de cadrul didactic
- în coloana cu numărul 4 se consemnează/indică:
  - numărul de săptămâni
  - perioada în care se desfășoară cursurile
  - luna
  - numărul săptămânii de școală din anul școlar
  - numărul orei/lecției din anul școlar
  - prin hașurare, orele/lecțiile destinate unităților tematice

#### NOTĂ:

1. „Eșalonarea anuală a unităților tematice” este concepută pentru anul școlar 2023-2024, 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.
5. Programul național „Școala altfel” și Programul „Săptămâna verde” se desfășoară în perioada 11 septembrie 2023 – 26 aprilie 2024, în intervale de câte 5 zile consecutive lucrătoare, a căror planificare se află la decizia unității de învățământ. Derularea celor două programe se planifică în intervale de cursuri diferite. (Ordin nr.213/15.03.2023 privind structura anului școlar 2023 - 2024)



# PLANIFICARE CALENDARISTICĂ (\*)

## EDUCAȚIE FIZICĂ

*CLASA a XI-a*

*ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL*

### **COMPETENȚE GENERALE**

1. Integrarea cunoștințelor și a tehnicilor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii.
2. Valorificarea cunoștințelor și a deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a disciplinelor sportive, corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale.
3. Analiza și evaluarea concursurilor sportive, din perspectiva spectatorului

### **COMPETENȚE SPECIFICE**

- 1.1 Selectarea metodelor și a mijloacelor specifice dezvoltării fizice, în scopul adaptării acestora la particularitățile individuale
- 1.2 Identificarea componentelor dezvoltării fizice proprii care necesită ameliorări și, după caz, corectări
- 1.3 Utilizarea adecvată a deprinderilor și calităților motrice
- 1.4 Identificarea curențelor de dezvoltare a calităților motrice proprii, în scopul acționării adecvate, pentru ameliorarea acestora
- 2.1 Utilizarea procedeelor tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice
- 2.2 Organizarea competițiilor sportive, la nivel de clasă și de școală
- 3.1 Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator , al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor

#### **(\*) 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.



Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ**  
Anul școlar 2023-2024

Disciplina: Educație fizică și sport

Clasa: a XI-a

Timp: 2 ore / săptămână

**CURSURI - 7 săptămâni**  
**11 septembrie 2023- 27 octombrie 2023**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>LECȚIE TEORETICĂ</b>			<b>1</b>	<b>S1</b>	
1.Elemente ale dezvoltării fizice armonioase proprii	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectări/conceperii și exemplificări practice de metode și mijloace pentru:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- realizarea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent</li> <li>- realizarea și utilizarea programelor de gimnastică tip aerobic</li> <li>- realizarea și utilizarea complexelor de stretching</li> </ul> </li> <li>• Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>• Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>• Atitudini corporale deficiente, segmentate și globale</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
2.Calități motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee și mijloace de dezvoltare a vitezei de deplasare, îndemânării (coordonării), în condiții de viteză și precizie, forței explozive, rezistenței musculare locale, rezistenței la eforturi uniforme și variabile</li> <li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice</li> <li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> </ul>			Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de calități motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.
3.Deprinderi motrice în funcție de	1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice de bază și</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar



solicitările ocupației	1.2. 1.3. 1.4.	utilitar-aplicative, în condiții diferite de solicitare la efort			
4.Disciplinile sportive	1.2. 1.3. 1.4. 2.1. 2.2. 3.1.	<b>Atletism</b> Alergarea de ștafetă Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe. Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională.	11	S1-S7	
		<b>Baschet</b> - 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 - Informații locale, naționale și internaționale, din baschet <b>Volei</b> - 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 - Informații locale, naționale și internaționale din volei	12	S1-S7	
4.Organizarea activităților practice sportive	2.1. 2.2. 3.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organizarea spațiilor de concurs (pentru atletism, gimnastică, jocuri sportive).</li><li>• Realizarea programului de desfășurare a competițiilor.</li><li>• Îndeplinirea rolului de arbitru</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
5.Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prevederile regulamentare și consecințele referitoare la comportamentele și la atitudinile sportivilor, antrenorilor, organizatorilor și ale spectatorilor</li><li>• Forme de manifestare ale atitudinii de fairplay</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S7	



**CURSURI - 7 săptămâni**  
**6 noiembrie 2023- 22 decembrie 2023**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1.Elemente ale dezvoltării fizice armonioase proprii	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectări/conceperi și exemplificări practice de metode și mijloace pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- realizarea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent</li> <li>- realizarea și utilizarea programelor de gimnastică tip aerobic</li> <li>- realizarea și utilizarea complexelor de stretching</li> </ul> </li> <li>• Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>• Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>• Atitudini corporale deficiente, segmentate și globale</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
2.Calități motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee și mijloace de dezvoltare a vitezei de deplasare, îndemânării (coordonării), în condiții de viteză și precizie, forței explozive, rezistenței musculare locale, rezistenței la eforturi uniforme și variabile</li> <li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice</li> <li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> </ul>			Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de calități motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.
3.Deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative, în condiții diferite de solicitare la efort</li> </ul>			Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar



4.Disciplin sportive		<u><b>Gimnastică</b></u> a) gimnastică acrobatică - combinații de elemente acrobatice statice și dinamice - modele de linii acrobatice și de exerciții integrale - structuri care pot fi exersate pe fond muzical b) sărituri la aparate - la lada de gimnastică: cu rostogolire pe lada situată longitudinal (fete); în sprijin depărtat pe lada situată longitudinal (băieți) • Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii. • Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii.	6	S8-S13	
	1.2. 1.3. 1.4. 2.1. 2.2. 3.1.	<u><b>Baschet</b></u> - 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 - Informații locale, naționale și internaționale, din baschet <b>Volei</b> - 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 - Informații locale, naționale și internaționale din volei	13	S8-S14	
5.Organizarea activităților practice sportive	2.1. 2.2. 3.1.	• Organizarea spațiilor de concurs (pentru atletism, gimnastică, jocuri sportive). • Realizarea programului de desfășurare a competițiilor. • Îndeplinirea rolului de arbitru	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		



6.Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prevederile regulamentare și consecințele referitoare la comportamentele și la atitudinile sportivilor, antrenorilor, organizatorilor și ale spectatorilor</li><li>• Forme de manifestare ale atitudinii de fairplay</li></ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
	1.2.				
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S14	

CURSURI - 7 săptămâni 8 ianuarie 2024-16 februarie 2024/ 26 februarie - 1 martie 2024					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S15	
1.Elemente ale dezvoltării fizice armonioase proprii	1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selectări/conceperii și exemplificări practice de metode și mijloace pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>realizarea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent</li> <li>realizarea și utilizarea programelor de gimnastică tip aerob</li> <li>realizarea și utilizarea complexelor de stretching</li> </ul> </li> <li>Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>Atitudini corporale deficiente, segmentate și globale</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
	1.2.				
2.Calități motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee și mijloace de dezvoltare a vitezei de deplasare, îndemânării (coordonării), în condiții de viteză și precizie, forței explozive, rezistenței musculare locale, rezistenței la eforturi uniforme și variabile</li> <li>Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice</li> <li>Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> </ul>	Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de calități motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.		
	1.2.				
	1.3.				
	1.4.				
		Forța	11	S15-S20	



				ES - S20	
3. Deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative, în condiții diferite de solicitare la efort</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
4. Discipline sportive	1.2. 1.3. 1.4. 2.1. 2.2. 3.1.	<p><b><u>Baschet</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> </ul> <p><b><u>Volei</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>Un sistem de joc în atac</li> <li>Un sistem de joc în apărare</li> <li>Regulamentul de joc</li> </ul>	12	S15-S20	
5. Organizarea activităților practice sportive	2.1. 2.2. 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizarea spațiilor de concurs (pentru atletism, gimnastică, jocuri sportive).</li> <li>Realizarea programului de desfășurare a competițiilor.</li> <li>Îndeplinirea rolului de arbitru</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
6. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevederile regulamentare și consecințele referitoare la comportamentele și la atitudinile sportivilor, antrenorilor, organizatorilor și ale spectatorilor</li> <li>Forme de manifestare ale atitudinii de fairplay</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
PROGRAMUL NAȚIONAL "ȘCOALA ALTFEL"			2	S21	



**CURSURI - 8 săptămâni**

**4 martie 2024 - 26 aprilie 2024**

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
1.Elemente ale dezvoltării fizice armonioase proprii	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectări/conceperi și exemplificări practice de metode și mijloace pentru:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- realizarea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent</li> <li>- realizarea și utilizarea programelor de gimnastică tip aerobic</li> <li>- realizarea și utilizarea complexelor de stretching</li> </ul> </li> <li>• Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>• Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>• Atitudini corporale deficiente, segmentate și globale</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
2.Calități motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee și mijloace de dezvoltare a vitezei de deplasare, îndemnării (coordonării), în condiții de viteză și precizie, forței explozive, rezistenței musculare locale, rezistenței la eforturi uniforme și variabile</li> <li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice</li> <li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> </ul>	Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de calități motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența. Aceste calități motrice nu vor figura ca teme de lecție.		
3.Deprinderi motrice în funcție de solicitările ocupației	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative, în condiții diferite de solicitare la efort</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
4.Disciplin sportive	1.2. 1.3. 1.4. 2.1. 2.2.	<p><b>Atletism</b></p> <p>Aruncarea greutății</p> <p>Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe.</p> <p>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională.</p>	12	<p>S22-S28</p> <p><b>E.S.-S28</b></p>	



	3.1.	<u><b>Baschet</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Un sistem de joc în atac</li> <li>- Un sistem de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- Informații locale, naționale și internaționale, din baschet</li> </ul> <u><b>Volei</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac</li> <li>- Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare</li> <li>- Un sistem de joc în atac</li> <li>- Un sistem de joc în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> </ul>	5	S22-S26	
				E.S.-S26	
5.Organizarea activităților practice sportive	2.1. 2.2. 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea spațiilor de concurs (pentru atletism, gimnastică, jocuri sportive).</li> <li>• Realizarea programului de desfășurare a competițiilor.</li> <li>• Îndeplinirea rolului de arbitru</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
6.Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1.1. 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevederile regulamentare și consecințele referitoare la comportamentele și la atitudinile sportivilor, antrenorilor, organizatorilor și ale spectatorilor</li> <li>• Forme de manifestare ale atitudinii de fairplay</li> </ul>	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI				1	S28
PROGRAMUL " SĂPTĂMÂNA VERDE"				1	S29

CURSURI - 1 săptămână					
8 mai 2024- 13 mai 2024					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S30	



PLANIFICAREA EVALUĂRILOR				
Tipul evaluării/ Probe de evaluare	Număr de ore alocate pentru evaluare	Săptămâna	Data	Observații
ES - Gimnastică acrobatică;	2	S13 -S14		Exercițiu liber ales, cu elemente prevăzute de programa școlară
ES - Săritură la un aparat de gimnastică	2	S13- S14		Elevul alege săritura la care să fie evaluat sau poate opta pentru efectuarea ambelor sărituri la aparate prevăzute de programa școlară.
ES - Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare	1	S20		Executarea de către elev a unui număr de 4 (patru) exerciții analitice și selective pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare
ES - Aruncarea greutății	1	S28		Se vor respecta principalele reguli de concurs.
ES - Joc sportiv: baschet / fotbal	1	S27		Elevii vor opta pentru evaluarea la un joc sportiv.

**(\*) NOTĂ:**

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



## PROIECT UNITATE TEMATICĂ

**Aria curriculară: Educație fizică și sport**

**Disciplina: Educație fizică**

**Clasa: a XI-a**

**Unitatea tematică: Alergarea de ștafetă**

- Număr de lecții alocate: 12
- Săptămâna de aplicare: 1-7

### **COMPETENȚE SPECIFICE:**

1.1 Selectarea metodelor și a mijloacelor specifice dezvoltării fizice, în scopul adaptării acestora la particularitățile individuale

2.1 Utilizarea procedeelor tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice

2.2 Organizarea competițiilor sportive, la nivel de clasă și de școală

3.1 Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor.

Conținuturi	CS	Activități de învățare	Resurse/ Formații de lucru	Săpt. nr.../ Lecția nr... (S/L)	Evaluare
Exerciții din școala alergării	1.1. 3.1	- exersarea alergării cu joc de gleznă, a alergării cu pendularea gambei înapoi și a alergării cu genunchii sus, pe loc și din deplasare;	- Temporale: 30 min - Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru, - Formații de lucru: individual	Săpt: 1-2/ L 2-4	▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;
Exerciții din școala alergării  Transmitere a bățului de ștafetă de pe loc	1.1 3.1	- exersarea alergării cu joc de gleznă, a alergării cu pendularea gambei înapoi și a alergării cu genunchii sus, pe loc și din deplasare; - transmiterea bățului din stând, în șir la distanță de 1m între executanți. Primitorul pendulează brațele și la semnalul profesorului întinde înapoi brațul drept, moment în care aducătorul îi transmite bățul în mână; - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor - descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs	- Temporale: 10-12 min - Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru - Formații de lucru: invidual, pe perechi - Resurse informaționale/bibliografice	Săpt: 3/ L 5-6	▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice; ▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție



Transmitere a bățului de ștafetă din mers	1.1 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Din mers, în coloană câte unul, transmiterea bățului la semnalul profesorului;</li> <li>- din alergare ușoară, în coloană câte unul, la interval de 1-1,5m, oferirea bățului la semnalul profesorului;</li> <li>- pe loc, din mers și din alergare, transmiterea bățului la semnalul sonor al aducătorului</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> <li>- descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs - exersare în condiții de întrecere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporale: 10-12 min</li> <li>- Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>- Formații de lucru: 6 coloane x 4 elevi</li> <li>- Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 4/ L 7-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Transmiterea bățului de ștafetă din alergare	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- din alergare, transmiterea bățului la semnalul sonor al aducătorului;</li> <li>- din alergare, prin apropierea aducătorului de primitor, transmiterea bățului, distanța dintre atleți este de 10-15m, iar aducătorul va accelera pentru a-l ajunge pe primitor care pleacă și el în alergare ușoară</li> <li>- din alergare, transmiterea bățului de ștafetă în zona de schimb- 20m, cu plecarea primitorului la semnalul profesorului;</li> <li>- același exercițiu fără semnalul profesorului;</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor</li> <li>- prezentarea unor noțiuni teoretice cu privire la tehnica probei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporale: 10-12 min</li> <li>- Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru</li> <li>- Formații de lucru: 6 coloane x 4 elevi</li> <li>-Resurse informaționale/bibliografice</li> </ul>	Săpt: 5-6/ L 9-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;</li> <li>▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție</li> </ul>
Alergare de ștafetă	1.2 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergare ștafetă, 4x100m;</li> <li>- Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporale: 30 min</li> <li>- Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru, portofolii</li> <li>- Formații de lucru: 6 coloane x 4 elevi</li> </ul>	Săpt: 7/ L 13	

**(\*) NOTĂ:**

„Proiect unității tematice” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2023-2024, 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 a XI-a.



### III.3. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor la clasele a IX-a, a X-a și a XI-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 probele 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.

##### 2. 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.

##### 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, dintre cele însușite în anul școlar curent.*

#### **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 (mișcărilor) - 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 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. 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 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 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 dintre cele însușite în anul școlar curent.*

**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 (mișcărilor) - 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.3.3. Conținutul evaluării la clasa a XI-a - învățământ profesional**

La clasa a XI-a, pentru evaluarea inițială, predictivă, cadrul didactic va utiliza probele de control destinate evaluării sumative din clasa a X-a conform Reperelor metodologice **pentru aplicarea curriculumului național** la clasa a IX-a, în anul școlar 2022-2032. 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 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 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 4 (patru) 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 dintre cele însușite în anul școlar curent.*

**Criterii 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.

##### 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 procedeului 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 ELEVII

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 2023 - 2024, 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/a X-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, clasa a X-a și clasa a XI-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.

Pentru consolidarea achizițiilor dobândite de elevi în cadrul lecțiilor de educație fizică, profesorul 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). Integrarea noilor tehnologii reprezintă o constantă a procesului didactic și o modalitate de exprimare a autonomiei profesorului care va decide asupra oportunității utilizării acestora, în funcție de forma de organizare a lecției și conținutul acesteia.

De asemenea, vor fi utilizate resurse educaționale deschise validate din punct de vedere educațional, care vor completa resursele informaționale valorificate de profesor în cadrul procesului de predare-învățare.

## **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 înțajutorare.

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.



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](http://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. 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 și a X-a - învățământ liceal și învățământ profesional, disciplina educație fizică, anul școlar 2022-2023*.
17. *Programa 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.
18. *Programa școlară pentru clasa a X-a Școala de arte și meserii, educație fizică*, anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3552/08.04.2004.
19. *Programa școlară pentru clasa a XI-a, Anul de completare*, anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3872/13.04.2005.
20. *Programe școlare clasele IX-XII educație fizică*, anexa nr. 4 la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5099/09.09.2009.
21. Stănescu, M., Stoicescu, M. (2021). *Instruire asistată de calculator în educație fizică, sport și sport, kinetoterapie* (ediția a II-a). Editura Discobolul, București.
22. Stănescu, M. (2013). *Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specialității*. Editura Bren, București.
23. 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 PIȘLARU	Liceul Teoretic „Ștefan Odobleja” București
12.	Dan-Mihai GHEORGHIȚĂ	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.	Ilina IONESCU	Liceul Tehnologic „Ștefan Odobleja” Craiova
21.	Daniel Laurențiu BĂRBUT	Școala Gimnazială "Tache Ionescu" Rm. Vâlcea
22.	Alin Constantin VANCEA	Școala Gimnazială Vârvoru de Jos, jud. Dolj