

# MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

## PROGRAME ȘCOLARE

### CLASELE IX-XII

### *EDUCAȚIE FIZICĂ*



**București – 2009**

## NOTĂ DE PREZENTARE

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

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

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

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

Programele școlare au următoarea structură:

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

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

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

**în clasa a IX-a:**

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

**în clasa a X-a:**

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

**în clasa a XI-a:**

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

în **clasa a XII-a:**

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

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

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

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

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

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

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

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

## COMPETENȚE GENERALE

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

## VALORI ȘI ATITUDINI

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

## CLASA a IX-a

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>1.1.</b> Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p><b>2.1.</b> Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definitorii ale dezvoltării fizice</p> <p><b>2.2.</b> Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică</p> <p><b>5.1.</b> Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b></p> <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>
<p><b>2.1.</b> Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definitorii ale dezvoltării fizice</p> <p><b>2.2.</b> Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică</p> <p><b>4.3.</b> Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare</p>	<p><b>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</b></p> <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>
<p><b>4.1.</b> Integrarea activă în grupuri diferite</p> <p><b>4.3.</b> Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare</p> <p><b>5.1.</b> Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<p><b>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</b></p> <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>
<p><b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor</p> <p><b>5.2.</b> Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<p><b>CULTURALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</i></li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor</p> <p><b>3.1.</b> Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p><b>3.2.</b> Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p><b>3.3.</b> Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p><b>4.2.</b> Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p><b>4.3.</b> Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare</p>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de determinare a nivelului calităților motrice</li> <li>• Procedeuri metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice</li> <li>• Procedeuri și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calităților motrice</li> </ul> <p><b>DEPRINDERI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deprinderile motrice de locomotie</li> <li>• deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>• deprinderi motrice de manipulare</li> </ul>
<p><b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor</p> <p><b>3.1.</b> Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p><b>3.2.</b> Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p><b>3.3.</b> Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p><b>4.1.</b> Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p><b>4.2.</b> Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p><b>4.3.</b> Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare</p> <p><b>5.1.</b> Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p> <p><b>5.2.</b> Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<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</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></p> <p>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></p> <p><b>1. Baschet</b></p> <p>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>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor  3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice  3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe  3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs  4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan  4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs  4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare  5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale  5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]</p>	<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>demarcajul</li> <li>pătrunderea</li> <li>depășirea</li> <li>recuperarea</li> <li>„dă și du-te”</li> <li>contraatacul</li> <li><i>*atacul „în potcoavă”</i></li> </ul> <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>intercepția</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 <i>*din lateral</i></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><i>*încrucișarea</i></li> <li><i>*așezarea pe posturi în atac</i></li> </ul> <p>Acțiuni tactice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>marcajul adversarului cu și fără minge</li> <li>intercepția</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: fault, henț, auturile laterale și de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor</p> <p>Informații din fotbal</p>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calității motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedee 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]</p>	<p><b>3. Handbal</b> 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>• <i>*structuri tehnice complexe</i></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>• demarcajul</li> <li>• pătrunderea</li> <li>• depășirea</li> <li>• contraatacul direct și <i>* cu intermediar</i></li> <li>• sistemul de atac cu un jucător pivot</li> </ul> <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 Regulile jocului: fault, pași, călcarea semicercului, schimbarea de jucători, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor Informații din handbal</p> <p><b>4. Volei</b> 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>



COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]</p>	<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 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> <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. 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>

## CLASA a X-a

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>1.1.</b> Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p><b>2.1.</b> Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate</p> <p><b>2.2.</b> Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali</p> <p><b>5.1.</b> Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b></p> <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 aerobic</li> <li>• <i>* Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</i></li> </ul>
<p><b>2.1.</b> Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate</p> <p><b>2.2.</b> Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali</p> <p><b>4.3.</b> Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p>	<p><b>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</b></p> <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> <li>– tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <p><b>4.1.</b> Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p><b>4.2.</b> Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p><b>4.3.</b> Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p><b>5.1.</b> Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<p><b>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</b></p> <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>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <p><b>5.2.</b> Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<p><b>CULTURALITATE</b></p> <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>
<p><b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <p><b>2.1.</b> Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate</p> <p><b>3.1.</b> Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p><b>3.2.</b> Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p><b>3.3.</b> Aplicarea procedeele tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p><b>4.1.</b> Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p><b>4.2.</b> Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p><b>4.3.</b> Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <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>- îndemnării (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> <p><b>DEPRINDERI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deprinderile motrice de locomoție</li> <li>• deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>• deprinderi motrice de manipulare</li> </ul>
<p><b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <p><b>3.1.</b> Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p><b>3.2.</b> Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p><b>3.3.</b> Aplicarea procedeele tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p><b>4.1.</b> Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p><b>4.2.</b> Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p><b>4.3.</b> Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p><b>5.1.</b> Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p> <p><b>5.2.</b> Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<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> <p><b>B. GIMNASTICĂ</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 capră: în sprijin depărtat cu întoarcere 180° (fete); în sprijin ghemuit printre brațe (băieți)</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedurilor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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>• combinații 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> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate  3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice  3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe  3.3. Aplicarea procedeeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs  4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan  4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs  4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport  5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale  5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]</p>	<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> <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>• 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.  Joc bilateral cu aplicarea regulamentului.  * <i>Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball-Goalbal.</i></p>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <p>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p>3.3. Aplicarea procedeele tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]</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>