

## CLASA A XI-A

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>1.1.</b> Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p><b>2.1.</b> Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p><b>2.2.</b> Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p><b>5.1.</b> Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b></p> <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 cifozelor, lordozelor și scoliozelor</li> </ul>
<p><b>2.2.</b> Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</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</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 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>tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</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</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> Selectarea modelelor de reușită din</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>

lumea sportului	
<b>COMPETENȚE SPECIFICE</b>	<b>CONȚINUTURI</b>
<b>5.1.</b> Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului <b>5.2.</b> 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	<b>CULTURALITATE</b> <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>
<b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate <b>2.1.</b> Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice <b>2.2.</b> Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort <b>3.1.</b> Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităților motrice <b>3.2.</b> Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs <b>4.1.</b> Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan <b>4.3.</b> Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport	<b>CALITĂȚI ȘI DEPRINDERI MOTRICE</b> <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>
<b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate <b>3.2.</b> Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs <b>4.1.</b> Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan <b>4.2.</b> Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate <b>4.3.</b> Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport <b>5.1.</b> Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului <b>5.2.</b> 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	<b>DISCIPLINE SPORTIVE</b> <b>A. ATLETISM</b> <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> <b>B. GIMNASTICĂ</b> <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>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate  3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs  4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan  4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate  4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport  5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului  5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor]</p>	<p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un joc la alegere din:</li> </ul> <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>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>* informații locale, naționale și internaționale, din handbal</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>* informații locale, naționale și internaționale, din volei</li> </ul> <p><b>5. ** Toorball - 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>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor]</p>	<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> <li>- sincronizarea acțiunilor jucătorilor în apărare</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> <li>- ieșire cu mingea pe diagonală 3-5 pași, atac pe diagonală sau paralel cu linia de margine a părții opuse cu locul stabil</li> <li>- lovitura de pedeapsă cu fentarea adversarului</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 poziționale (Torball), (jucătorul central retras)</li> <li>- poziționare cu jucătorul central avansat</li> <li>- schimbarea locului jucătorului central</li> <li>- schimbarea locului jucătorului 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 XII-A

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>1.1.</b> Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p><b>2.1.</b> Analiza evoluției propriilor indici morfofuncționali</p> <p><b>2.2.</b> Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p><b>5.1.</b> Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• Atitudinile corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</li> <li>• Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice</li> <li>• Sisteme de acționare pentru corectarea cifozei, lordozelor și scoliozei</li> <li>• Complexe variate de dezvoltare fizică</li> <li>• Programe de culturism</li> <li>• Programe pentru corectarea atitudinilor deficiente</li> </ul>
<p><b>2.2.</b> Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</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</p> <p><b>4.3.</b> Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip 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 diferite situații de comunicare</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</p> <p><b>4.3.</b> Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p><b>5.1.</b> Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</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>
<p><b>5.1.</b> Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> <p><b>5.2.</b> Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului</p> <p><b>5.3.</b> 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</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>• <i>*Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale.</i></li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive.</li> </ul>

spectatorilor	
COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>1.1. Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare</p> <p>2.1. Analiza evoluției propriilor indici morfofuncționali</p> <p>2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p>3.1. Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităților motrice</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport</p>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dezvoltarea forței în regim de rezistență prin „circuite”</li> <li>dezvoltarea rezistenței prin eforturi continue</li> <li>dezvoltarea rezistenței prin eforturi „cu intervale”</li> <li>dezvoltarea forței prin eforturi izometrice</li> <li>dezvoltarea forței prin eforturi cu îngreuieri</li> <li>dezvoltarea vitezei și a îndemânării prin metoda repetărilor</li> </ul> <p><b>DEPRINDERI MOTRICE</b></p> <p>triatlon athletic cuprinzând probe din oferta școlii (alergarea de viteză pe distanțe clasice, sărituri, aruncări, alergări de semifond și *fond)</p>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare</p> <p>2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice în acțiuni motrice complexe și 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</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> <p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului</p> <p>5.3. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor</p>	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <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> </ul> <p>* <i>Informații din activitatea athletic locală, națională și internațională.</i></p> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aerobică (individual, ansamblu)</li> <li>ritmică sportivă (individual, ansamblu)</li> <li>artistică sportivă (sol, aparate, sărituri)</li> </ul> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>handbal</li> <li>baschet</li> <li>fotbal</li> <li>volei</li> <li>badminton</li> <li>tenis de masă</li> <li>tenis de câmp</li> <li>rugby</li> <li>* torball-goalbal</li> </ul> <p><b>D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE:</b></p> <p>BADMINTON, CICLOTURISM, DANS SPORTIV, DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI, GIMNASTICĂ RITMICĂ, ÎNOT, KORFBALL, OINĂ, ORIENTARE SPORTIVĂ, PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE, SANIE (obișnuită sau de concurs), SCHI ALPIN, SCHI FOND, SPORT AEROBIC, ȘAH, RUGBY, TENIS DE MASĂ, TRÂNTĂ</p>

## SUGESTII METODOLOGICE

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

Venind în completarea numeroaselor variabile oferite de programele școlare, lecția de educație fizică rămâne o creație a fiecărui profesor, ce trebuie să reflecte cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

**UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT CU CLASELE IX-XII**

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