

Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației și cercetării nr. 4598 / 31.08.2004

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAME ȘCOLARE PENTRU CLASA A X-A

CICLUL INFERIOR AL LICEULUI

EDUCAȚIE FIZICĂ

Aprobat prin ordin al ministrului

Nr. 4598 / 31.08.2004

București, 2004

NOTA DE FUNDAMENTARE

privind elaborarea programelor școlare pentru clasele a IX-a și a X-a

Programele școlare pentru clasele a IX-a și a X-a, documente reglatoare componente ale curriculumului național au fost elaborate în conformitate cu:

- asumarea de către România a *Planului detaliat de lucru asupra obiectivelor sistemelor educaționale și de formare profesională din Europa*, ratificat de Consiliul European de la Barcelona, în 2002, și a *Declarației miniștrilor europeni ai educației și formării profesionale și a Comisiei Europene cu privire la consolidarea cooperării europene în formarea profesională – „Declarația de la Copenhaga”*, convenită la Copenhaga în 2002;
- obiectivele actuale ale reformei învățământului din România vizând finalitățile, curriculumul și structura învățământului obligatoriu stabilite în conformitate cu prevederile Legii învățământului nr. 84/1995, republicată, cu modificările și completările ulterioare și ale Legii nr. 268/2003 pentru modificarea Legii învățământului nr. 84/1995;
- nevoia de adaptare a curriculumului național la schimbările din structura învățământului preuniversitar: apartenența claselor a IX-a și a X-a deopotrivă la învățământul obligatoriu și la cel liceal;
- valorificarea experienței pozitive privind proiectarea curriculumului pentru învățământul liceal pornind de la competențe ca achiziții finale al învățării, prin care se asigură accentuarea dimensiunii acționale în formarea elevilor.
- rolul și statutul disciplinelor școlare, stabilite în planurile cadru de învățământ aprobate prin ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 5723/ 23.12.2003.

Structurarea noilor planuri cadru de învățământ pentru clasele a IX-a și a X-a pe componentele **trunchi comun** și **curriculum diferențiat** determină organizarea, la nivelul programei școlare, a ofertei educaționale centrale în competențe și conținuturi ale învățării prezentate distinct, pentru fiecare dintre aceste componente.

În aceste condiții, noile programe școlare pentru clasele a IX-a – a X-a au următoarea structură:

- **Notă de fundamentare**, elaborată în scopul prezentării relației dintre programele școlare pentru clasele a IX-a și a X-a și documentele de politică educațională și curriculară pe care acestea se fundamentează;
- **Notă de prezentare**, în care se detaliază rolul disciplinei de învățământ și statutul specific al acesteia în cadrul curriculumului național, precum și contribuția disciplinei de învățământ la cele opt domenii de competențe cheie stabilite la nivel european;
- **Competențe generale**, cu un nivel accentuat de complexitate, definite pe o disciplină de învățământ sau, după caz, pe o categorie de discipline de învățământ, pentru a evidenția achizițiile finale de învățare ale elevilor la sfârșitul învățământului obligatoriu și/ sau pentru a orienta pregătirea de specialitate a acestora;
- **Valori și atitudini**, finalități de natură axiologică, urmărite prin studiul disciplinei, definite pentru învățământul liceal;
- **Competențe specifice - conținuturi**, nucleul funcțional al programei școlare, definit pentru fiecare an de studiu;
- **Sugestii metodologice**, elaborate pentru a orienta proiectarea demersului didactic adecvat competențelor, valorilor și atitudinilor prevăzute în programele școlare.

NOTĂ DE PREZENTARE

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** contribuie, în general, prin cunoștințele, abilitățile și atitudinile specifice, la toate domeniile de competențe cheie și cu precădere la cele care vizează domeniile: a învăța să înveți, competențe interpersonale, interculturale, sociale și civice și „sensibilitate la cultură”.

Detaliat, contribuția **Educației fizice** la aceste domenii poate fi prezentată astfel:

- **a învăța să înveți**
 - cunoștințe: modelul bio-psiho-motric specific vârstei și sexului, metode și mijloace specifice dezvoltării fizice, capacității motrice și instruirii sportive, tehnici de evaluare specifice a potențialului bio-motric personal;
 - abilități: utilizarea tehnicilor specifice de autoevaluare a capacităților proprii și analiza valorii acestora, elaborarea autonomă a unor programe de ameliorare a propriei dezvoltări fizice și a capacității motrice;
- **competențe interpersonale, interculturale, sociale și civice**
 - cunoștințe: noțiuni despre starea de sănătate și despre igiena practicării exercițiilor fizice, forme de practicare a exercițiilor fizice și a sporturilor în timpul liber, individual și în familie, comportamente acceptate și interzise în diferite discipline sportive, instituțiile specifice domeniului, olimpism, *Charta olimpică*;
 - abilități: inițierea și întreținerea de relații interumane prin intermediul practicării exercițiilor fizice și a sportului, integrarea în colectivități variate, autocontrolul reacțiilor pe parcursul activităților sportive, în vederea eliminării oricărei forme de violență, medierea situațiilor conflictuale care pot apărea pe parcursul activităților;
- **„sensibilizare la cultură”**
 - cunoștințe: cultura fizică – domeniu al culturii universale, repere reprezentative ale culturii fizice, reflectarea sportului în creația artistică, influențe ale creației artistice în sport (patinaj artistic, înot sincron, gimnastică ritmică sportivă, dans sportiv, sport aerobic).

În planurile de învățământ, disciplina **Educație fizică** aparține ariei curriculare „Educație fizică și sport”.

Alocarea orelor de **Educație fizică** în cadrul filierelor, profilurilor și specializărilor ciclului inferior al liceului este următoarea:

Nr. crt.	Nivelul de școlaritate/ Forma de învățământ	Filiera/ Profilul	Disciplina de învățământ	TC	CD	TC+CD	CDS		
1.	Ciclul inferior al liceului	Teoretică			2	-	2		
		Tehnologică			2	-	2		
		Vocațională	Sportiv	Educație fizică	2		2		
				Pregătire sportivă teoretică		2			
				Pregătire sportivă practică	2	10	12	2	
		Vocațională	Militar	MAI	Educație fizică	2			
				MApN	Atac și autoapărare		1	3	
		MApN	Educație fizică	2	1	3			
2.	Școala de arte și meserii	Domenii		Educație fizică	1	-	1		

Trunchi comun:

- **2 ore în trunchiul comun** la toate filierele, profilurile și specializările învățământului liceal, cu excepțiile: 1) specializarea *Coregrafie*, din cadrul filierei vocaționale, profilul artistic unde aceste ore sunt alocate curriculum-ului diferențiat, respectiv educației artistice specializate; 2) profilul sportiv, din cadrul filierei vocaționale, unde aceste ore sunt alocate pregătirii sportive practice.

Curriculum diferențiat:

- **10 ore în curriculum-ul diferențiat** (8 ore pregătire sportivă practică specifică fiecărei discipline sportive și 2 ore pregătire sportivă teoretică);
- **1 oră în curriculum-ul diferențiat** la filiera vocațională, profil militar, specializările liceelor MAI și MApN.

Curriculum la decizia școlii:

- **2 ore în curriculum-ul la decizia școlii** (pregătire sportivă practică), la profilul sportiv.

COMPETENȚE GENERALE

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

VALORI ȘI ATITUDINI

- Responsabilitatea față de propria sănătate și dezvoltare fizică
- Dorința de autoperfecționare și perseverență în atingerea obiectivelor prestabilite
- Spirit competitiv
- Respect față de: reguli, parteneri, adversari, arbitri, spectatori
- Disponibilitate pentru colaborare și pentru inițierea și menținerea relațiilor interumane
- Interes constant pentru fenomenul sportiv
- Opțiunea 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

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

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

Competențe specifice	Conținuturi
1.1 Selectarea metodelor și a mijloacelor specifice dezvoltării fizice, în scopul adaptării acestora la particularitățile individuale	<ul style="list-style-type: none"> • Variante de programe de influențare analitică a segmentelor corpului • Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activități desfășurate în interior și în aer liber, în cadrul lecțiilor și independent, în timpul liber • Metode specifice culturismului și programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare • Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic • Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching
1.2 Identificarea componentelor dezvoltării fizice proprii care necesită ameliorări și, după caz, corectări	<ul style="list-style-type: none"> • Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora • Modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului • Atitudini corporale deficiente, segmentare și globale • Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate • Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu
1.3 Combinarea adecvată a deprinderilor și a calităților motrice de bază corespunzător specificului unor activități motrice variate	<ul style="list-style-type: none"> • Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative, în condiții diferite de solicitare la efort • Procedee și mijloace de dezvoltare a: <ul style="list-style-type: none"> - vitezei de deplasare, - îndemânării (coordonării), în condiții de viteză și precizie - forței explozive, - rezistenței musculare locale, - rezistenței la eforturi uniforme și variabile.
1.4 Identificarea carențelor de dezvoltare a calităților motrice proprii, în scopul acționării adecvate, pentru ameliorarea acestora	<ul style="list-style-type: none"> • Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului • Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice • Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice

2. Valorificarea cunoștințelor și a deprinderilor sportive dobândite, în organizarea și în practicarea competițională și/sau necompetițională a disciplinelor sportive

Competențe specifice	Conținuturi
2.1 Practicarea în condiții regulamentare a probelor/ disciplinelor sportive pentru care a optat	<p>Atletism</p> <p>Probe de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergarea de viteză cu start de jos - alergarea de rezistență <p>Probe de sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - săritura în lungime cu elan - săritura în înălțime - triplu salt <p>Probe de aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea greutății <p>Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe</p> <p>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională</p>

	<p>Gimnastică</p> <p>a) gimnastică acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> - combinații de elemente acrobatice statice și dinamice - modele de linii acrobatice și de exerciții integrale - structuri care pot fi exersate pe fond muzical <p>b) sărituri la aparate</p> <ul style="list-style-type: none"> - „la capră”: în sprijin depărtat cu întoarcere 180° (fete); în sprijin ghemuit printre brațe (băieți) - la lada de gimnastică: cu rostogolire pe lada situată longitudinal (fete); în sprijin depărtat pe lada situată longitudinal (băieți) - sărituri „la cal”: în sprijin ghemuit, urmat de săritură cu extensie (fete); în sprijin ghemuit cu picioarele printre brațe (băieți) <p>c) gimnastică ritmică sportivă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - combinații de elemente libere sau cu aparat portativ - modele de exerciții integrale libere sau cu obiect portativ, individual sau pentru ansamblu - structuri care pot fi exersate pe fond muzical <p>Sport aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> - modele de combinații de elemente ritmice - modele de exerciții integrale individual, în perechi și în grup - structuri care pot fi exersate pe fond muzical <p>Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii</p> <p>Jocuri sportive</p> <p>Baschet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac - Acțiuni tactice individuale și 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 <p>Fotbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac - Acțiuni tactice individuale și 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 fotbal <p>Handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac - Acțiuni tactice individuale și 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 handbal
--	---

	<p>Volei</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac - Acțiuni tactice individuale și 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 <p>Discipline sportive alternative</p> <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 precizate, cu discipline sportive alternative, respectiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> - discipline sportive sezoniere: schi alpin, schi fond, sanie, patinaj, înot; - dans sportiv; - sporturi de luptă și autoapărare; - jocuri sportive: oină, tenis de masă, badminton, rugby. <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>
--	--

3. Analiza și evaluarea concursurilor sportive, din perspectiva spectatorului

Competențe specifice	Conținuturi
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	<ul style="list-style-type: none"> • Prevederile regulamentare și consecințele referitoare la comportamentele și la atitudinile sportivilor, antrenorilor, organizatorilor și ale spectatorilor • Forme de manifestare ale atitudinii de fairplay

SUGESTII METODOLOGICE

În clasa a X-a, cu care se finalizează învățământul obligatoriu, vor fi valorificate cunoștințele, deprinderile, priceperile, capacitățile și atitudinile dobândite în anii școlari anteriori, în activități de învățare care să determine manifestarea competențelor prevăzute pentru ciclul inferior al liceului, la disciplina *Educație fizică*.

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 clasei a IX-a, cadrul didactic va organiza în clasa a X-a instruirea în probele/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 componentii 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.

Probele de evaluare a elevilor, planificate pe semestre de către cadrul didactic, se vor constitui obligatoriu din:

- două probe de forță la grupe musculare diferite, recomandabil altele decât cele la care a fost evaluat în clasa a IX-a, pentru care se acordă o singură notă;
- proba atletică pentru care s-a pregătit în regim opțional;
- ramura gimnasticii pentru care s-a pregătit în regim opțional;
- jocul sportiv pentru care s-a pregătit în regim opțional;
- capacitatea de rezistență cardio-vasculară la efort, prin alergare de durată sau „Navetă”.