

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**  
**CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM**

**PROGRAMĂ ȘCOLARĂ PENTRU CLASA A X-A**  
**ȘCOALA DE ARTE ȘI MESERII**

***EDUCAȚIE FIZICĂ***

*Aprobat prin ordin al ministrului*

*Nr.3552/08.04.2004*

București, 2004

## NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul școlar de *Educație fizică* pentru clasele a IX-a și a X-a destinat școlii de arte și meserii, a fost elaborat avându-se în vedere faptul că această formă de școlarizare constituie parte a învățământului obligatoriu de zece clase, echivalentă ciclului inferior al învățământului liceal.

Din această perspectivă, în proiectarea prezentului document au fost avute în vedere următoarele aspecte:

- structura Curriculum-ului Național pentru învățământul obligatoriu;
- logica internă și stadiul actual de evoluție a științei educației fizice și sportului școlar;
- experiența practică pozitivă în domeniul educației fizice și sportului în învățământul profesional și tehnic;
- aportul disciplinei la creșterea performanțelor elevilor în vederea prestării activităților specifice domeniului profesional ales.

În aceste condiții, programa școlară de *Educație fizică* pentru clasa a X-a, destinată școlii de arte și meserii, răspund următoarelor cerințe:

- înzestrarea elevilor cu sistemul de cunoștințe, abilități și atitudini specifice, necesare îndeplinirii standardelor curriculare de performanță proprii finalizării învățământului obligatoriu și continuării studiilor în ciclul superior al liceului;
- asigurarea contribuției specifice la dobândirea nivelului I de calificare profesională, în domeniul în care se specializează elevii.

Prin obiectivele specifice disciplinei sunt urmărite cu precădere:

- favorizarea menținerii stării optime de sănătate a elevilor;
- creșterea capacității de adaptare la condițiile variate de mediu și la condițiile specifice exercitării viitoare profesii;
- dezvoltarea capacității motrice generale și a componentelor specifice practicării profesiei în care aceștia se califică;
- armonizarea particularităților morfologice și funcționale cu specificul vârstei și sexului elevilor;
- stimularea și menținerea constantă a interesului elevilor pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor, în scop de fortificare a organismului, de compensare a eforturilor depuse cotidian;
- prevenirea apariției unor abateri de la starea normală de sănătate și dezvoltare fizică;
- dezvoltarea capacității de acțiune în echipă, a spiritului competitiv și a atitudinii de fairplay.

## COMPETENȚE GENERALE

1. Integrarea cunoștințelor și tehnicilor speciale educației fizice în acțiuni de optimizare a stării de sănătate a dezvoltării fizice și a capacității motrice personale.
2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adaptarea 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 ȘI CONȚINUTURI

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

	Competențe specifice	Conținuturi
1.1	Raportarea propriei dezvoltări fizice la parametrii modelului specific vârstei și sexului și identificarea componentelor care trebuie ameliorate/dezvoltate	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elemente ale dezvoltării fizice armonioase</li> <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>
1.2	Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caracteristicile echipamentului sportiv pentru timp</li> <li>▪ 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</li> <li>▪ încetarea activității practice</li> </ul>
1.3	Utilizarea eficientă a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate	<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</li> <li>▪ înlănțuiri 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>

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

	Competențe specifice	Conținuturi
2.1	Rezolvarea corespunzătoare a unor sarcini motrice similare domeniului profesional în care se specializează	<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>
2.2	Prevenirea posibilelor efecte negative ale solicitărilor biomotrice specifice exercitării profesiei, asupra organismului	<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>
2.3	Conceperea și realizarea unor 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 aerobică</li> <li>▪ Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală</li> </ul>

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

	Competențe specifice	Conținuturi
3.1	Practicarea în condiții regulamentare a unora dintre disciplinele sportive predate, corespunzător opțiunii personale	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>Atletism</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Două probe atletice: <ul style="list-style-type: none"> <li>• obligatoriu</li> </ul> </li> <li>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> <li>- Regulamentele specifice</li> <li>- Informații sportive din atletism</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>• Sărituri la aparate</li> <li>• Gimnastică aerobică</li> </ul> </li> <li>- Regulamente specifice</li> <li>- Informații sportive din gimnastică</li> </ul> <p><b>Jocuri sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Un joc sportiv la alegere:</b></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>

	Competențe specifice	Conținuturi
		<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> <p>DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</p> <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</li> <li>- țintirea și lovirea adversarului prins la mijloc</li> <li>- alergarea prin culoare cu evitarea / blocarea / oprirea mingii</li> <li>- apărarea individuală și colectivă</li> <li>- 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> <li>- informații sportive din badminton</li> </ul> <p><b>Rugbi</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</li> <li>- 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 procedeelelor 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 joc</li> <li>- informații sportive din înot</li> </ul>

	Competențe specifice	Conținuturi
		<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 joc</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 joc</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 joc</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 joc</li> </ul>

## SUGESTII METODOLOGICE

Volumul mic de ore, alocat anual - 32 ore - în clasa a IX-a și 30 de ore în clasa a X-a, impune adoptarea de către profesori a unei metodologii prin care sunt abordate simultan conținuturile calităților motrice și ale deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare, specifice meseriei și sportive, prin exersarea unor structuri sportive complexe, sub formă de întrecere: ștafete, parcursuri aplicative, jocuri pregătitoare sportive, linii și exerciții acrobatice, concursul.

Calitățile motrice se vor dezvolta cu precădere în variante de combinare a acestora, sub formă de „circuite” și eforturi „cu intervale”. O pondere substanțială trebuie să capete în lecții complexe stabile de exerciții de pregătire a organismului pentru efort, de dezvoltare fizică, de fortificare a musculaturii întregului organism, de revenire și relaxare după efort, de corectare a unor atitudini fizice deficiente.

Programa oferă o gamă extinsă de conținuturi din care cadrul didactic de specialitate, corespunzător condițiilor de mediu și de dotare materială, dar și opțiunii exprimate de elevi, le va selecta pe acelea care să asigure pentru fiecare dintre aceștia: capacitatea de a practica o probă de atletism (suplimentar alergării de rezistență), o săritură sau o altă formă de practicare a gimnasticii, un joc sportiv sau o disciplină sportivă alternativă; susținerea probelor de forță pentru două regiuni musculare diferite. Aceste capacități vor fi avute în vedere la evaluarea elevilor.

Volumul restrâns de ore impune crearea unui cadru propice și sistematic de activități extracurriculare de tipul activităților sportive competiționale și necompetiționale, cercurilor de inițiere, de practicare a fitness-ului și culturismului, a activităților turistice.