

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAME ȘCOLARE PENTRU CICLUL SUPERIOR AL LICEULUI

EDUCAȚIE FIZICĂ

CLASA A XI-A¹

Aprobat prin ordinul ministrului
Nr. 3252 / 13.02.2006

București, 2006

¹ Se aplică și la clasa a XII-a – filiera tehnologică, ruta progresivă de calificare prin școala de arte și meserii + anul de completare.

NOTĂ DE PREZENTARE

Disciplina *Educație fizică* se regăsește în planurile-cadru de învățământ pentru ciclul superior al liceului, aprobate prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 5718/ 22.12.2005, după cum urmează:

➤ **1 oră/ săptămână:**

- în trunchiul comun (TC), la: filiera teoretică (toate profilurile și specializările), filiera vocațională (profil teologic, toate specializările); filiera vocațională (profil pedagogic, toate specializările); filiera tehnologică (toate calificările profesionale);
- în curriculumul diferențiat (CD), la: filiera vocațională (profil artistic, specializările muzică, arhitectură, arte ambientale, design, arte plastice, arte decorative);

➤ **2 ore/ săptămână:**

- în trunchiul comun (TC), la: filiera vocațională (profil militar MAI, specializarea științe sociale);
- în curriculumul diferențiat (CD), la: filiera vocațională (profil artistic, specializarea arta actorului);

➤ **3 ore/ săptămână, la: filiera vocațională (profil militar MApN, specializarea matematică-informatică, repartizate astfel:**

- 2 ore în trunchiul comun (TC);
- 1 oră în curriculumul diferențiat (CD), pentru care a fost elaborată o altă programă școlară, prezentată în document separat.

Predarea disciplinei *Educație fizică* la nivelul ciclului superior al liceului, indiferent de filieră, profil și specializare, se concentrează pe următoarele direcții:

- consolidarea/ perfecționarea/ extinderea, după caz, a fondului de deprinderi specifice diferitelor discipline sportive și a cunoștințelor aferente acestora;
- perfecționarea capacității de practicare opțională, sub formă de întrecere/ concurs a disciplinelor sportive însușite;
- continuarea dezvoltării calităților motrice, cu precădere în forme combinate de manifestare a acestora;
- abordarea, după caz, a componentelor capacității motrice solicitate de domeniul în care se specializează elevii;
- asigurarea condițiilor de pregătire a probelor specifice incluse în examenul de bacalaureat, pentru elevii interesați;
- extinderea ofertei de conținuturi cu discipline sportive dorite de către elevi, a căror practicare se poate continua și în activitatea independentă;
- transmiterea către elevi a unor programe cu exerciții de întreținere fizică și a cunoștințelor necesare aplicării lor.

Sub aspect metodic, activitatea didactică trebuie să reflecte tratarea diferențiată, individuală și de grup, a elevilor, valorificarea unor categorii de conținuturi rezultate din oferta profesorului și opțiunea elevului, promovarea exersării în regim de autoorganizare și autoconducere.

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 Valorificarea sistemului de metode și mijloace specifice dezvoltării fizice, corespunzător intereselor și posibilităților proprii | <ul style="list-style-type: none"> • Obiecte, aparate și instalații utilizate în dezvoltarea fizică • Procedee de exersare cu îngreuieri mici • Variante de programe: <ul style="list-style-type: none"> - de culturism - de gimnastică (tip aerobic) - de stretching • Variante de programe de întreținere realizabile în timpul liber • Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort • Principalele atitudini corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale |
| 1.2 Ameliorarea sau, după caz, corectarea propriei dezvoltări fizice, valorificând sistemul metode și mijloace specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Determinări antropometrice • Modelul dezvoltării fizice specific vârstei și sexului • Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice • Sisteme de acționare pentru corectarea cifozelor, lordozelor și scoliozelor |
| 1.3 Selectarea adecvată a deprinderilor și a calităților motrice de bază, corespunzătoare specificului unor activități motrice variate și complexe | <ul style="list-style-type: none"> • Poziții, deprinderi și calități motrice specifice profilului/specializării • Variante de parcursuri aplicativ-utilitare care să cuprindă acțiuni motrice necesare adaptării la mediul natural și specifice profilului/specializării • Procedee și sisteme de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice combinate |
| 1.4 Adaptarea mijloacelor și a procedeele de dezvoltare a calităților motrice proprii | <ul style="list-style-type: none"> • Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului • Probe standard de evaluare a calităților motrice de bază • Dinamica obiectivă a evoluției calităților motrice, specifică vârstei și sexului • Cerințele activității de exersare în sălile de culturism și fitness |

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 Valorificarea cunoștințelor și a deprinderile tehnico-tactice însușite, în rezolvarea eficientă a situațiilor specifice disciplinelor sportive, în întreceri/concursuri | <p>Atletism</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probe de alergare (opțional): <ul style="list-style-type: none"> - o probă din oferta profesorului • Probe de sărituri (opțional): <ul style="list-style-type: none"> - o probă din oferta profesorului • Probe de aruncări (opțional): <ul style="list-style-type: none"> - o probă din oferta profesorului • Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe • Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională <p>Gimnastică</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gimnastică acrobatică (opțional): <ul style="list-style-type: none"> - variante de linii acrobatice • Sărituri la aparate (opțional): <ul style="list-style-type: none"> - variante de sărituri la aparatele existente în dotare • Gimnastică ritmică sportivă (opțional): <ul style="list-style-type: none"> - variante de linii cu exerciții și cu obiecte portative |

| Competențe specifice | Conținuturi |
|----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Sport aerobic (opțional): <ul style="list-style-type: none"> - variante de combinații de exerciții realizate pe fond muzical • Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii • Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii <p>Jocuri sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un joc la alegere din: <p><i>Baschet</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de procedee tehnice de finalizare - variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare - sistemul de apărare om la om - variante de contraatac - sistemul de atac cu un pivot - regulamentul de joc - informații locale, naționale și internaționale, din baschet <p><i>Fotbal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de procedee tehnice de lovire a mingii și de finalizare - variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare - sistemul de apărare om la om - sistemul de atac cu două vârfuri - regulamentul de joc - informații locale, naționale și internaționale, din fotbal <p><i>Handbal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de procedee tehnice de finalizare - variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare - sistemul de apărare 5 plus 1 - variante de contraatac - sistemul de atac cu un pivot - regulamentul de joc - informații locale, naționale și internaționale, din handbal <p><i>Volei</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de procedee tehnice de serviciu - variante de procedee tehnice ale loviturii de atac - structuri tehnico-tactice care să cuprindă 2-3 procedee tehnice de bază - sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras - sistemul de atac cu jucătorul-ridicător în zona 2 - 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 climatice dominante, de tradițiile locale și de opțiunile elevilor, unele discipline sportive prevăzute în programa școlară pot fi înlocuite, pe unele 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 Comentarea rezultatelor obținute de către sportivi, pe baza unor criterii obiective | <ul style="list-style-type: none">• Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale |

SUGESTII METODOLOGICE

Clasele a XI-a și a XII-a

Educația fizică la clasele a XI-a și a XII-a, clase terminale ale învățământului liceal, va urmări realizarea competențelor generale și a competențelor specifice, precum și asigurarea contribuției specifice la atingerea finalităților învățământului liceal.

Metodologia de proiectare și de realizare a demersului didactic se elaborează asemănător cu clasa a X-a, reprezentând din acest punct de vedere o continuitate de concepție.

La aceste nivel de învățământ, se extinde organizarea procesului didactic pe principiul ofertei profesorului și al opțiunilor individuale ale elevilor sau ale grupurilor de elevi, precum și al parcurgerii traseelor particulare de învățare, cu precădere pentru elevi cuprinși în clasa a XI-a, proveniți din alte unități școlare.

Competența generală nr. 1 și competențelor specifice subordonate acesteia, în special 1.1, 1.2. și, parțial, 1.3, 1.4 se realizează cu întreaga clasă, sub directă conducere a profesorului, particularizând unele categorii de conținuturi, în funcție de domeniile de specializare ale elevilor. Competența generală nr. 2 și competența specifică 2.1 se realizează diferit față de cele anterioare, astfel, instruirea elevilor pentru practicarea probelor disciplinelor sportive are la bază oferta profesorului și opțiunilor individuale ale elevilor, care se centralizează, constituindu-se grupe omogene, separate pe sexe sau mixte. La nivelul acestor grupe, se va urmări aprofundarea și extinderea cunoștințelor, a componentelor pregătirii fizice și tehnico-tactice, dându-se pondere crescută activităților de exersare globală, preponderent sub formă de întrecere, în regim de autoorganizare și autoarbitrare, cu îndeplinirea de către elevi, prin rotație, a rolurilor de șef de grupă, arbitru, căpitan de echipă, după caz.

În această formă de organizare a instruirii opționale, spre deosebire de varianta de lucru cu clasa, profesorul va îndeplini rolul de coordonator, organizator oferind consiliere alternativă grupelor constituite și componentelor acestora.

După caz, cu precădere la jocurile sportive, fiecărei grupe valorice, stabile sau periodice, i se atribuie sarcini de instruire adecvate.

Cunoscut fiind că instruirea elevilor, la disciplina *Educație fizică*, se realizează preponderent în domenii stabilite pe bază de ofertă și opțiune, se impune ca și sistemul de evaluare să conțină instrumente diversificate, conform structurii grupelor constituite, elevii având posibilitatea să opteze pentru probele de evaluare pe care le va susține.

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.

În vederea sprijinirii elevilor pentru continuarea practicării exercițiilor fizice în activitatea independentă, profesorul va furniza elevilor interesați variante de programe, în special de întreținere fizică, pentru dezvoltarea forței, a mobilității, pentru practicarea jogging-ului, deplasarea pe role etc.

Și pe parcursul ciclului superior al liceului, la solicitarea elevilor, profesorul, în funcție de condițiile materiale existente, poate asigura instruirea elevilor și în discipline sportive alternative, menționate în programă, înlocuind astfel unele discipline sportive obligatorii, cum ar fi jocul sportiv sau gimnastica, în perioadele când acestea sunt planificate.