

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

**PROGRAMĂ ȘCOLARĂ PENTRU CLASA A IX-A**

**PENTRU CICLUL INFERIOR AL LICEULUI**

***EDUCAȚIE FIZICĂ***

*Aprobat prin ordin al ministrului*

*Nr. 3458 / 09.03.2004*

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 de 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;
- **„sensibilitate 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	CDȘ		
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
		Militar	r	Educație fizică		2			
MAI					1	3			
MApN				2	1	3			
2.	Școala de arte și meserii	Domenii		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;
- **1 oră în trunchiul comun**, la școala de arte și meserii.

**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, profilul 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. Utilizarea adecvată a metodelor și a mijloacelor specifice dezvoltării fizice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programe de influențare analitică a segmentelor corpului</li> <li>- Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical</li> <li>- Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching</li> </ul>
1.2. Autoevaluarea dezvoltării fizice și prevenirea/înlăturarea dizarmoniei specifice pubertății	<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>- Modelul dezvoltării fizice armonioase</li> <li>- Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat</li> <li>- Profilaxia și corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</li> </ul>
1.3. Integrarea în activități motrice variate a deprinderilor și a calităților motrice de bază dobândite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Structuri motrice cuprinzând deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative</li> <li>- Procedee și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calităților motrice pentru: <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteză și îndemânare</li> <li>• forță</li> <li>• rezistență</li> </ul> </li> </ul>
1.4. Autoevaluarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, în vederea acționării pentru ameliorarea acestora	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probe de determinare a valorii calităților motrice</li> <li>- Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice</li> </ul>

### 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. Aplicarea cunoștințelor și a deprinderilor tehnico-tactice însușite, în întreceri și concursuri specifice disciplinelor sportive, respectând regulile de bază	<p><b>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>- alergarea peste obstacole</li> <li>- alergarea de ștafetă</li> </ul> <p>Probe de sărituri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- săritura în lungime cu 1 ½ pași</li> <li>- săritura în înălțime</li> <li>- triplu salt cu elan redus</li> </ul> <p>Probe de aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncarea greutății</li> </ul> <p><b>Gimnastică</b></p> <p>a) gimnastică acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elemente acrobatice statice</li> <li>- elemente acrobatice dinamice</li> <li>- variante de legări de elemente și linii acrobatice</li> <li>- modele de exerciții liber alese, la sol</li> </ul>

Competențe specifice	Conținuturi
	<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, în sprijin depărtat cu întoarcere</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>- sărituri la cal: în sprijin ghemuit printre brațe, în sprijin ghemuit urmat de săritură cu extensie</li> </ul> <p>c) programe de gimnastică de tip aerobic</p> <p><b>Jocuri sportive</b></p> <p><b>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> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții și deplasări specifice</li> <li>- scoaterea mingii din dribling</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>- atacul „în potcoavă”</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>- interceptia</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</li> <li>- 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>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 din lateral</li> <li>- respingerea mingii cu capul și cu piciorul</li> <li>- jocul portarului</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>- încrucișarea</li> <li>- așezarea pe posturi în atac</li> </ul>

Competențe specifice	Conținuturi
	<p>Acțiuni tactice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marcajul adversarului cu și fără minge</li> <li>- interceptția</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> <p><b>Handbal</b></p> <p>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>- structuri tehnice complexe</li> <li>- jocul portarului</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> <li>- scoaterea mingii din dribling</li> <li>- jocul portarului</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 cu intermediar</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>- interceptția</li> <li>- sistemul de apărare 5 + 1</li> </ul> <p>Joc bilateral</p> <p>Regulile jocului: fault, pași, călcarea semicercului, schimbarea de jucători, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor</p> <p>Informații din handbal</p> <p><b>Volei</b></p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții și deplasări specifice</li> <li>- pasarea mingii înainte și peste cap</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 și cu piciorul</li> <li>- blocarea mingii</li> <li>- plonjonul înapoi și lateral</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>- combinații în atac cu 2-3 loviri ale mingii, din două zone apropiate</li> </ul>

Competențe specifice	Conținuturi
	<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>- blocajul individual</li> <li>- dublarea blocajului</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> <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</p> <p>Informații din volei</p> <p><b>Discipline sportive alternative</b></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"> <li>- discipline sportive sezoniere: schi alpin, schi fond, sanie, patinaj, înot;</li> <li>- jocuri sportive: oină, badminton, rugby.</li> </ul> <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. Evaluarea competițiilor sportive, din perspectiva spectatorului

Competențe specifice	Conținuturi
3.1. Prezentarea unui punct de vedere argumentat asupra nivelului de pregătire a competitorilor și asupra calității arbitrajului	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulamentele disciplinelor sportive</li> <li>- Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>- Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>

## SUGESTII METODOLOGICE

Caracterul eterogen al colectivelor claselor a IX-a, sub aspectul cunoștințelor, al capacităților și al atitudinilor dobândite la disciplina **Educație fizică** în ciclul gimnazial impune adoptarea succesivă de către cadrul didactic a următoarelor măsuri:

- evaluarea predictivă a nivelului de pregătire a elevilor, realizată înaintea abordării ciclurilor tematice vizând capacitatea de practicare a probelor atletice, a jocurilor sportive pentru care se poate realiza instruirea în liceul respectiv și a ramurilor gimnasticii;
- prezentarea ofertei catedrei de educație fizică privind disciplinele sportive care se vor preda în liceu;
- parcurgerea ciclurilor de inițiere/consolidare a deprinderilor specifice practicării tuturor probelor atletice prevăzute în programa clasei a IX-a, în perioadele de lucru în aer liber;
- constituirea și parcurgerea unor cicluri de inițiere/consolidare a deprinderilor specifice a minimum trei jocuri sportive dintre cele prevăzute în programa școlară, pentru care există condiții de practicare în liceul respectiv, atât în aer liber, cât și în sală;
- proiectarea unor cicluri de inițiere/consolidare a ramurilor gimnasticii, care pot fi practicate în liceul respectiv, dintre care nu vor lipsi gimnastica acrobatică și săriturile.

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.

Deși în procesul didactic s-a urmărit instruirea în mai multor probe și discipline sportive, cât și dezvoltarea formelor de manifestare a forței tuturor lanțurilor/grupelor musculare, elevul va opta la evaluările semestriale, doar pentru:

- două probe de forță la segmente musculare diferite;
- trei dintre probele atletice predate, dintre care proba de alergare de rezistență este obligatorie;
- una dintre probele/ramurile gimnasticii;
- unul dintre jocurile sportive.

Aceste sugestii metodic-organizatorice vor asigura, pe de o parte, posibilitatea elevilor de a opta pentru practicarea în clasa a X-a a unor probe/discipline sportive în deplină cunoștință de cauză, iar pe de altă parte, vor facilita cadrului didactic constituirea în anul școlar următor a unor grupe de instruire omogene valoric, create pe relația ofertă-opțiune și de tratare diferențiată a acestora.

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