

Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3872 / 13.04.2005

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAMA ȘCOLARĂ PENTRU ANUL DE COMPLETARE
(CLASA A XI-A)

EDUCAȚIE FIZICĂ

Aprobat prin ordin al ministrului
Nr. 3872 / 13.04.2005

București, 2005

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul școlar de *Educație fizică* pentru elevii care urmează cursurile anului de completare, clasa a XI-a, a fost elaborat avându-se în vedere faptul că, prin legislația în vigoare, parcurgerea și absolvirea anului de completare permite accesul în ciclul superior al liceului.

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

- structura Curriculumului 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 anul de completare, răspunde următoarelor cerințe:

- compatibilizarea nivelului de pregătire a elevilor cu cerințele stabilite prin curriculum pentru absolvenții ciclului inferior al liceului;
- asigurarea contribuției specifice la dobândirea nivelului II 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 viitoarei 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, de creștere și dezvoltare fizică;
- dezvoltarea capacității de a acționa în echipă, a spiritului competitiv și a atitudinii de fair-play.

Alocarea orelor de *Educație fizică* din anul de completare este următoarea:

Nr. crt.	Nivelul de școlaritate/ Forma de învățământ	Domeniul de specializare	Disciplina de învățământ	TC	CD	CDS
1.	Anul de completare	toate domeniile	Educație fizică	1	-	-

COMPETENȚE GENERALE

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

VALORI ȘI ATITUDINI

- Conștientizare și responsabilitate față de propria sănătate, creștere și dezvoltare fizică
- Dorința de autoperfecționare și perseverență în atingerea obiectivelor prestabilite
- Spirit competitiv
- Respect față de: reguli, parteneri, adversari, arbitri, spectatori; fair-play
- 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 și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, 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"> • Selectări/conceperi și exemplificări practice de metode și mijloace pentru: <ul style="list-style-type: none"> - prelucrarea selectivă a aparatului locomotor; - realizarea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent - realizarea și utilizarea programelor de gimnastică tip aerobic - realizarea și utilizarea complexelor de stretching
1.2 Identificarea componentelor dezvoltării fizice proprii care necesită ameliorări și, după caz, corectări	<ul style="list-style-type: none"> • Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice • Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora • Atitudini corporale deficiente, segmentate 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 Utilizarea adecvată a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice 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 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 deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/ necompetițională a disciplinelor sportive corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

Competențe specifice	Conținuturi
<p>2.1 Utilizarea procedeelor tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice</p>	<p>Discipline sportive</p> <p><u>Atletism</u> Probe de alergare - alergarea peste obstacole; - alergarea de ștafetă. Probe de sărituri - săritură în înălțime; - triplusalt. Probe de aruncări - aruncarea greutății. Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe. Informații din activitatea atletică locală, națională și internațională.</p> <p><u>Gimnastică</u> a) gimnastică acrobatică - combinații de elemente acrobatice statice și dinamice - modele de linii acrobatice și de exerciții integrale - structuri care pot fi exersate pe fond muzical b) sărituri la aparate - la lada de gimnastică: cu rostogolire pe lada situată longitudinal (fete); în sprijin depărtat pe lada situată longitudinal (băieți); c) programe de gimnastică tip aerobic Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii. Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii</p> <p>Jocuri sportive</p> <p><u>Baschet</u> - Procede tehnice folosite în atac - Procede 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> <p><u>Handbal</u> - Procede tehnice folosite în atac - Procede 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>

Competențe specifice	Conținuturi
<p>[2.1] [Utilizarea procedeelor tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice]</p>	<p><u>Volei</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Procede tehnice folosite în atac - Procede 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><u>Fotbal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Procede tehnice folosite în atac - Procede 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><u>Discipline sportive alternative</u></p> <p><i>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 prevăzute, cu discipline sportive alternative, respectiv:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - discipline sportive sezoniere: schi alpin, schi fond, schi board, sanie, patinaj, înot, înot sincron; - dansul sportiv și tradițional; - sporturi de luptă și autoapărare; - jocuri sportive: oină, tenis de masă, badminton, rugby, ș.a. <p><i>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.</i></p>
<p>2.2 Organizarea competițiilor sportive, la nivel de clasă și de școală</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea spațiilor de concurs (pentru atletism, gimnastică, jocuri sportive). • Realizarea programului de desfășurare a competițiilor. • Îndeplinirea rolului de arbitru.

3. Analiza și evaluarea concursurilor sportive, din perspectiva spectatorului

Competențe specifice	Conținuturi
<p>3.1 Aprecieri obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor</p>	<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

Volumul mic de timp, alocat anual – 29 ore – în anul de completare (clasa a XI-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 și sportive, prin exersarea unor structuri motrice complexe, sub formă de întrecere: ștafete, parcursuri aplicative, jocuri pregătitoare sportive, linii și exerciții acrobatiche, concursuri.

Calitățile motrice se vor dezvolta cu precădere în variante de combinare a acestora, sub formă de „circuite” și de 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 largă de conținuturi din care cadrul didactic de specialitate, coresponzător condițiilor de mediu și de dotare materială, dar și opțiunii exprimate de elevi, le va selecta pe acelea care să asigure pentru fiecare elev: capacitatea de a practica o probă de atletism, 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, precum: activități sportive competiționale și necompetiționale; cercuri de inițiere, de practicare a fitness-ului și a culturismului; activități turistice etc.